

熱中症は、 予防が大切です

健康長寿しまね
マスコットキャラクター
まめなくん



熱中症予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です
特に、高齢者の方は注意が必要です

■島根県の熱中症による救急搬送人員は、

令和6年度(5月～9月)で**684人**

年齢区分別でみると、**高齢者の割合は61.3%**

発生場所別でみると、「**住居**」が**257人**と最も多い

令和5年度より
61人増加

出典：総務省消防庁 報道資料
「令和6年(5月から9月)の
熱中症による救急搬送状況」

「自分は暑さに強いから大丈夫」「部屋の中なら大丈夫」

…と思っていないですか？

- のどが渇いていなくても、体の水分は不足しています
- 部屋の中や、夜寝ている間でも熱中症になることがあります
- 農作業など外仕事の際には特に注意が必要です



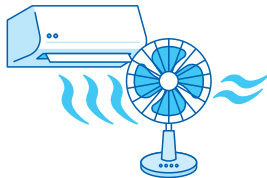
熱中症の予防法が
できているか
チェックしましょう



☐ こまめに水分・
塩分補給を
している



☐ エアコン・
扇風機を上手に
利用している



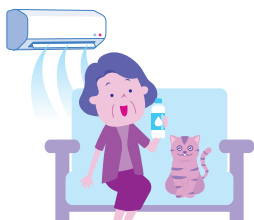
☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 暑い時は無理を
しない



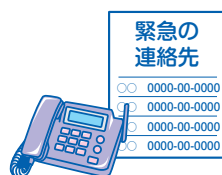
☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



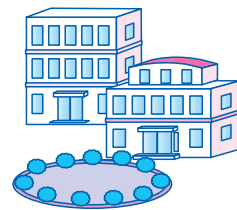
☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ 緊急時・困った時
の連絡先を
確認している



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



「熱中症かな」
と思ったら

- 1 涼しい場所へ避難させる
- 2 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 3 水分・塩分を補給する

自力で水が飲めない、
意識がない場合すぐに **119番へ**

熱中症患者の半数以上は 高齢者（65歳以上）です



高齢者が熱中症になりやすい理由

1. 体内の水分が不足しがちです

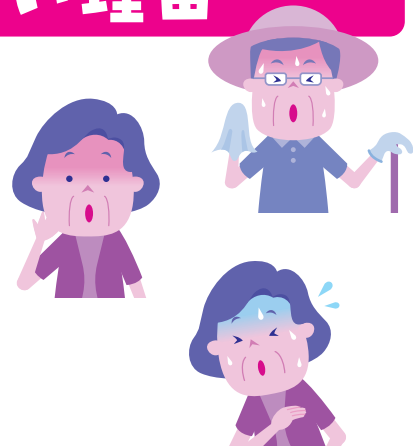
若者よりも体内の水分量が少なく、脱水状態になりやすいです

2. 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渴きを感じにくくなります

3. 暑さに対する体の調節機能が低下します

体に熱がたまりやすくなり、循環器系への負担が大きくなります



熱中症予防のポイント

●のどが渇かなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう



1日あたり
1.2L(1.2ℓ)を
目安に



- 1時間ごとにコップ1杯
 - 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を
- ※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

水分・塩分補給におすすめ

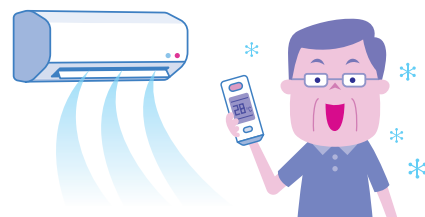
- ・スポーツドリンク
- ・ゼリー飲料
- ・アイススラシー
- ・梅干し
- ・お味噌汁 など



●部屋の温度や暑さ指数を確認しましょう

●エアコンや扇風機を活用し、 涼しい環境で過ごしましょう

●屋外への外出はなるべく短時間にし、暑い時間を避けましょう



熱中症に関する情報

■環境省 熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



■島根県 ホームページ
https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju_info/nettyusyo.html



島根県健康福祉部 健康推進課 島根県松江市殿町1番地 電話0852-22-6131

※このリーフレットは、環境省作成のリーフレット「高齢者のための熱中症対策」を参考に作成しています。

令和7年3月発行