

# 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7年度(5月~9月)で**667人**  
年齢区分別でみると、**高齢者の割合は61%**  
発生場所別でみると、「**住居**」が**225人**と最も多い

7、8月が  
最も多い

出典：総務省消防庁 報道資料  
「令和7年(5月から9月)の  
熱中症による救急搬送状況」

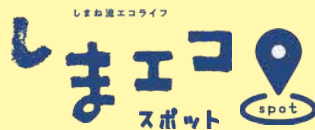
## 「自分は暑さに強いから大丈夫」「部屋の中なら大丈夫」

…とっていませんか？

- 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



<p>熱中症の予防法が できているか チェックしましょう</p>	<input type="checkbox"/> こまめに水分・ 塩分補給を している 	<input type="checkbox"/> エアコン・ 扇風機を上手に 利用している 	<input type="checkbox"/> シャワーや タオルで体を 冷やす 	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を 測っている 
<input type="checkbox"/> 暑い時は無理を しない 	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子 	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを 良くしている 	<input type="checkbox"/> 緊急時・困った 時の連絡先を確 認している 	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・ 施設を利用する 



県では、県民の皆さんが気軽に集まって、涼をとることができる  
県内の公共施設や商業施設などを『しまエコスポット』として  
設定しています  
暑い季節の熱中症対策にご活用ください

詳細は ⇒



しまエコスポット 検索

「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、  
意識がない場合はすぐに **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、暑さやのどの渇きを感じにくくなります

### ③暑さに対する身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

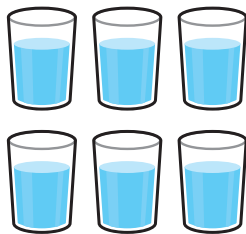


## 熱中症予防のポイント

### ●喉が渇かなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう



1日あたり  
1.2L(2.4杯)を  
目安に



コップ約6杯

●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](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」[熱中症~ご存知ですか?予防・対処法~]を参考に作成しています。

令和8年3月発行