

熱中症は、 予防が大切です



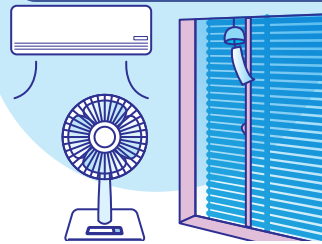
熱中症予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が必要です
特に、高齢者の方は注意が必要です

こまめに水分を取っていますか？



- のどが渇いていなくても、体の水分は不足しています。早めに取りましょう
- 朝起きたとき、寝る前にも水分補給をしましょう

エアコンや遮光カーテン、すだれなどを上手に使っていますか？
部屋の中でも熱中症は起こります



- 部屋には温度計を置いて、こまめに室内の温度を測りましょう
- エアコン使用中もこまめに換気しましょう

自分の体調に合わせて、服装や保冷剤などを使っていますか？



- 通気性のよい、吸湿・速乾の衣服を考えましょう
- 体を冷やすために、シャワーや保冷剤等を活用しましょう

「自分は、暑さに強いから大丈夫」と思っていないですか？



- 農作業など外仕事の時は、特に注意しましょう
- 外出する時は通気性のよい、吸湿・速乾の服装、帽子・日傘、などを上手に使いましょう
- 天気の良い屋下がりの外出は避けましょう

■島根県の熱中症による救急搬送人員は、
令和5年度(5月～9月)で**623人**
年齢区分別で見ると、**高齢者の割合は61.3%**
発生場所別で見ると、「**住居**」が**259人**と最も多い

令和4年度の
約**1.3倍**

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

「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

- のどが渇かなくても、汗をかかなくても
こまめに**水分補給**しましょう
- 部屋の温度**を測りましょう
- エアコン**や**扇風機**を上手に使いましょう
- 外仕事は無理をしない**ようにしましょう



健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」

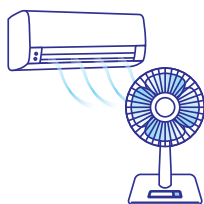
高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します

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



予防法メモ

- 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。
- 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。
- エアコンや扇風機が苦手な人は、温度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。



メモ欄

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」「熱中症~ご存じですか? 予防・対処法~」を参考に作成しています。

令和6年2月発行