



熱中症予防について

熱中症患者数は4か月間で
(2013年6月～9月)

40万人以上

5月からの早目の対策が大切です！

自宅など住宅内での熱中症の発症は

43.1%

熱中症といえば、野外グラウンドなど暑い場所を思い浮かべますが、実は「自宅」で発症する人の割合が一番多いのです。



熱中症予防のために



●暑さを避ける

- △扇風機やエアコンで温度を調節
- △室温・湿度をこまめに確認
室温28℃以下、湿度70%以下を保つことが理想
- △からだの蓄熱を避ける
通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服の着用
保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす
- △外出時には日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩
- △天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



●こまめな水分補給

- △のどが渇いていなくても、こまめな水分補給
スポーツドリンクなど塩分が含まれている水分が吸収されやすく、
汗で失われた塩分の補給にもなります



疑問を解決！！



熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者。高齢者に熱中症が多い理由はなぜ？

高齢になると、暑さやのどの渇きを感じにくくなります。また、体温調整機能の低下により汗をかきにくくなってきます。そのため、一般的に暑いと感じる高温の部屋で、暑さに気付かず長時間過ごしてしまい、熱中症になることが多くなります。

ひと言アドバイス♪



Q. 熱中症になったらどこを冷やすといいの？

A. 太い血管が通っている、**脇下、首筋、足の付け根**を冷やすと、体温が下がりやすくなります。



発行元：熊本市高齢者支援センター
ささえりあ三和

熊本市西区城山下代4丁目10-16B

☎096-329-6743

<http://sanwaso.jp>