



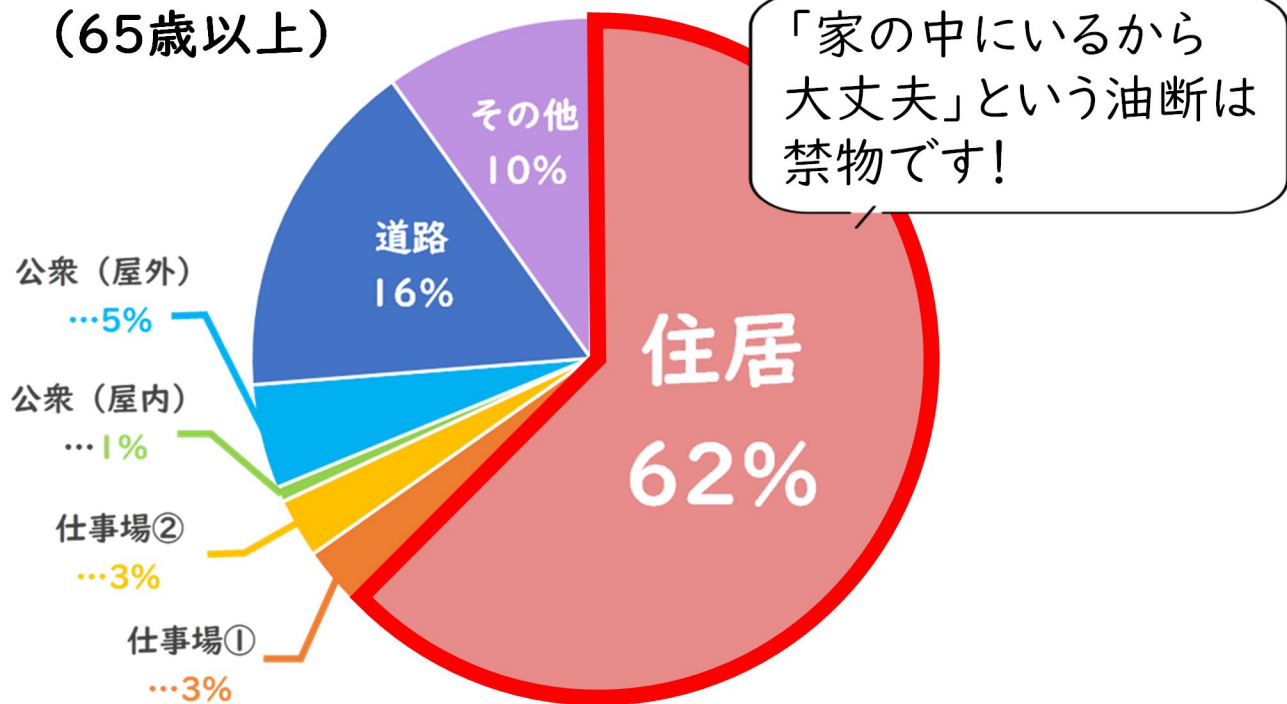
命をおびやかす

熱中症予防のための
マイプラン①

「熱中症」に要注意！

自宅で熱中症になる人が60%もいます！

熱中症の発症場所 (65歳以上)



高齢者が熱中症になりやすい理由

予防のためには
水分・塩分補給！

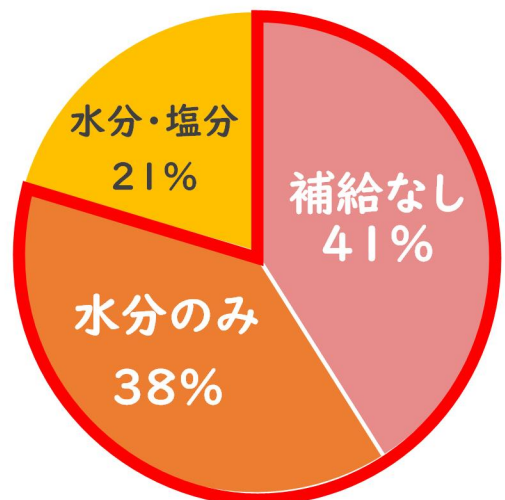
喉の渇きを感じにくい
▶水分摂取が減る。

暑さを感じにくく、
汗をかきにくい
▶気付かないうちに
熱がたまりやすい



体の水分量が少ない

▶成人と比べ10%減少
するため、脱水になりやすい。



熱中症を発症した65歳以上の80%は
水分・塩分を補給できていません。



熱中症予防のために「私」がすること

熱中症は日頃の生活の中で「予防」を意識することが大切です！
 あなたがしていること・これから出来ることにチェックをつけましょう！



水分・塩分の補給

1日にコップ7～8杯分の水分が必要です！

- ☐ 朝起きたとき
- ☐ 朝食・昼食・夕食時
- ☐ 外に出る前・出た後
- ☐ 作業等の休憩時
- ☐ お風呂に入る前と後 ☐ 寝る前
- ☐ _____ (自由記載)



暑さを確認し、対策！

温度28℃以上、湿度60%以上でリスクが高くなります！

- ☐ TVやラジオでその日の暑さを確認
- ☐ 室温を（ ）時に確認
- ☐ （ ）時にエアコン・扇風機をつける
- ☐ （ ）時に窓をあける



衣服などでも対策！

室内は熱を逃がす服、屋外は日光を避けることがポイント！

【室内】

- ☐ 顔・首・手足が露出している服装

【屋外】

- ☐ 帽子、日傘、上着等で日射しを防ぐ
- ☐ 明るい色の服を着る

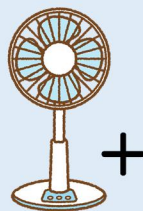
【共通】

- ☐ ゆとりがある服を着る
- ☐ 空気が通やすく、乾きやすい服

番外編1

扇風機と濡れタオルの同時使用で 熱中症対策！

- ・暑い中で扇風機「だけ」を使うのは、熱中症の危険性を高めます！
- ・濡らしたタオルと扇風機を一緒に使うことで、タオルが気温よりも6℃ほど冷え、熱中症を予防できます。



+



【使い方例】

- ・濡れタオルを首や脇など、太い血管があるところにかけて、扇風機を使用する。
→タオルが体を冷やしてくれます！
- ・扇風機の後ろに濡れタオルをかける。
→冷たい空気が送られます！

番外編2

熱中症の原因は、暑さだけじゃない！？

熱中症は気温が高いなどの環境条件だけでなく、からだ、行動の条件があります。

からだ

- ・高齢者、乳幼児、肥満
- ・からだに障がいのある人
- ・持病（糖尿病、心臓病、精神疾患等）
- ・低栄養状態
- ・脱水状態（下痢、インフルエンザ）
- ・体調不良（二日酔い、寝不足等）

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給がしにくい

暑さに限らず、日ごろから食事をしっかり取る、睡眠を十分にとるなどの体調管理が大切です。

