

熱

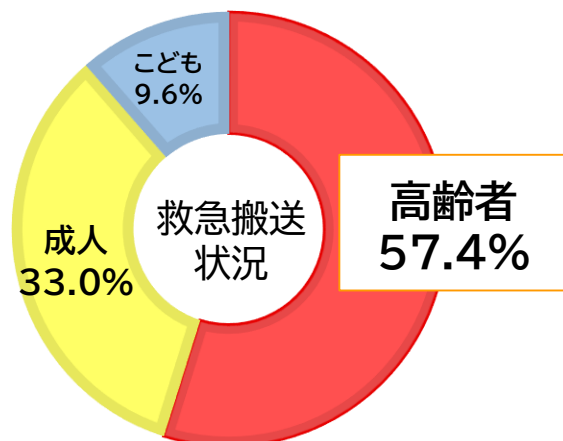
中

症

に要注意!!

熱中症患者の半数以上は 高齢者です

外出時だけでなく室内でも起こることが多く、重症化しやすいことが特徴です。



総務省消防庁「令和6年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」参照

高齢者が熱中症になりやすい3つの理由

1

脱水症状を起こしやすい

高齢になると、からだの中の水分会が少なく、またのどの渇きも感じにくくなるため、脱水状態になりやすいので、注意が必要です。



暑さを感じにくい

温度感受性が低くなり、暑さを感じにくくなります。日ごろから、温度計、湿度計などを見てチェックしましょう。



3

からだに熱がたまりやすい

暑いと判断する力が低下してくるので、体温の上昇に伴う発汗が遅れ、からだに熱がたまりやすくなります。



今日から
実践

熱中症予防のための 体づくり

食事

1日3食、栄養バランスよく食べましょう。とくに、たんぱく質をしっかりと取ることが大切です。



運動

日ごろから汗をかく習慣を身につけていると、暑さに対応しやすくなり、熱中症になりにくくなります。



こまめな
水分補給を
忘れずに

睡眠

夜間に熱中症になることもあります。エアコンや扇風機を上手に使って、毎日十分な睡眠をとりましょう。



体調管理

体温測定を習慣にしていると、体の異常に気づきやすくなります。体調が悪く感じたら、無理をせず休みましょう。

