

● 熱中症：予防のために… **暑さを避け**、『**熱中症警戒アラート**』発表時は外出をしない！

● こまめに **[水分]** を補給(室内・外出先)し、**[エアコン]** は **昼・夜・就寝中** にも 対応を！

私たちにできること…特に、高齢者の体は「**感覚機能**」「**調整機能**」が低下し、**要注意**を！

## 災害級の気象情報：恐ろしい「**熱中症**」対策

厚生労働省 ひと・くらし  
みらいのために、より

### 暑さを避ける！



**！ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう！！**

### こまめに水分を補給する！

室内でも、外出先でも、のどの渇きをかんじていなくてもこまめに水分を補給。



### 熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



症状が進むと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



**！ 応急処置をしても症状が改善されない場合は、すぐに医療機関を受診しましょう！！**

### 熱中症が疑われる人を見かけたら (主な応急措置)

衣服をゆるめ  
からだを冷やす  
(特に脇の下・太ももの付け根)



エアコンの聴いている  
室内や風通しのよい日陰  
など涼しい場所に避難



経口補水液を補給※  
※経口補水液を大量に飲むと  
ナトリウムの過剰摂取に



※心臓・腎臓 疾患の治療中で、医師に  
水分の摂取指示者は、医師の指示に従う。

**！ 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車をよびましょう！！**

- 暑さの感じ方は、人によって異なります → その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響、体調の変化に気をつけましょう。
- 室内でも、熱中症予防を！ → 暑さを感じなくても、室温・外気温を確認し、エアコン・扇風機で体温調整を。
- 高齢者の方々は、特に注意を！ → 高齢者は暑さや水分不足に対する機能が低下しており、特に注意が必要。

### — 会員の皆さまへ お願い ♪ “ 「熱中症」対策！ ” 私たちにできること —

- ❖ 高齢者は 暑さや水分不足に対する [感覚機能]、暑さに対する [調整機能] が低下している!!
- ❖ 熱中症搬送の内 65歳以上55%、水分摂るとトイレ、エアコン 電気代/冷えるなど心配!!