

ご高齢の方は特に注意が必要です！

① 体内の水分が不足がちです

- ☑ 高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

② 暑さに対する感覚機能が低下しています

- ☑ 加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③ 暑さに対する体の調整機能が低下します

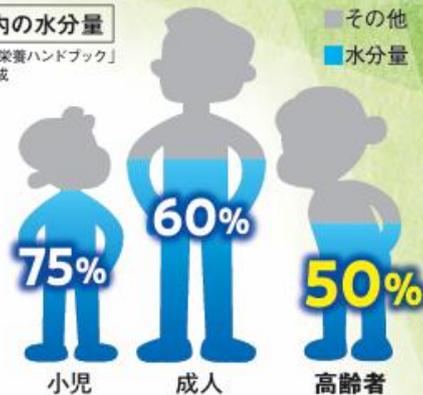
- ☑ 高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

④ 予防法ができているかをチェックしましょう！

- ☑ 熱中症で救急搬送される人のうち、約半数は65歳以上の高齢者です。日常生活で予防法を実践することが大切です。

体内の水分量

「輸液・栄養ハンドブック」より作成



- ☑ のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう！

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後も水分・塩分補給

1日あたり
1.2L(2リットル)を
目安に



コップ約6杯

チェックしてみましょう！

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

☐ エアコン・扇風機を上手に使用している



☐ 部屋の温度を測っている



☐ 部屋の風通しを良くしている



☐ こまめに水分・塩分を補給している



☐ シャワーやタオルで体を冷やす



☐ 暑い時は無理をしない



☐ 涼しい服装で外出時は日傘・帽子



☐ 涼しい場所・施設を利用する



☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認する



※「高齢者のための熱中症対策」(厚生労働省・経済産業省・環境省)

【[20230530_leaflet_for_elderly.pdf \(env.go.jp\)](#)】を加工して作成