



Inclusive support

## 地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎0299-55-0114

いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療・保険・介護および福祉など、さまざまな方面から総合的に支援します。



### 高齢者の熱中症対策

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上です

暑い季節になると増えてくる熱中症。毎年熱中症で亡くなる方は高齢者が多く、特に注意が必要です。外出時だけでなく室内でも起こることが多く、重症化しやすいのが特徴です。熱中症の発生は7～8月がピークで、急に暑くなった日は危険性大、夏の間は常に気を抜かず熱中症対策を心がけましょう。

高齢者は特に注意が必要です



#### 【なぜ高齢者は熱中症になりやすい？】

- ① 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、湿度計を見てチェックしましょう
- ② 脱水症状を起こしやすい からだの中の水分が少なく、また喉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
- 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

室内でも多く発生しています

#### 【熱中症にならないために 今日から実践！】

##### 暑さ対策

- 室内では扇風機やエアコンで温度を調節しましょう(28℃を超えないように)
- 外出時は日傘や帽子を着用し、涼しい所でこまめに休憩をとりましょう
- 冷たいタオル・保冷剤・氷などを持ち歩き、からだを冷すのに役立てましょう

**暑い日の畑仕事や庭の草抜き作業などは、計画的に適度な休息を入れましょう！**

##### 水分・塩分補給

- こまめに水分を補給しましょう。大量に汗をかいたら、スポーツドリンクや経口補水液などで塩分も補給しましょう！
- 就寝中もからだから多くの水分が失われていきます。入浴前・入浴後、就寝前・起床時にコップ1杯の水分をとりましょう(命の水といわれています)

夜も注意が必要です

#### 【暑さ指数(WBGT)を活用しましょう】

湿度の高い日も注意が必要です

##### ●日常生活に関する指針

温度基準(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する
嚴重警戒(28～31℃)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する
警戒(25～28℃)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は、定期的に充分に休息を取り入れる
注意(25℃未満)	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働には発生する危険性がある

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2003)より

※暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)とは気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた温度の指標です。