



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

熱中症患者の約半数が高齢者です。外出時だけでなく室内で起こることが多く、重症化しやすいのが特徴です。

Q. なぜ高齢者は熱中症になりやすいの？

1. 暑さを感じにくい
2. 体内の水分量が少なくなる
3. のどの渇きを感じにくい
4. 我慢、無理をしてしまう など



高齢者の熱中症の多くは屋内で発症しています！

熱中症の半数以上は屋内で、また夜間でも発生しています。閉めきった部屋で高温・多湿になると、かかりやすくなります。

⚠️ こんな日は特に注意！！

- 急に暑くなった
- 蒸し暑い
- 風が弱い
- 気温が高い



熱中症予防ができているかチェックしてみよう！

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の風通しを良くしている
- 必要に応じてマスクを外している
- のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている（熱のこもらない服、外出時には帽子、日傘等）
- 冷たいタオルや冷却グッズを活用している
- 暑さに備えた体づくりをしている（バランスの良い食事、適度な運動、体調管理）
- 緊急時・困ったときの連絡先を確認している

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

マスクをはずす際は顔を拭いてください！



1日あたり1.2リットル



※年をとると、危険な状態に気づきにくく、重症化しやすくなります。
周囲の人も高齢者に気を配るようにしましょう！



参照：環境省 熱中症予防サイト