



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 ⚠

熱中症の救急搬送車の約半数は高齢者です。周辺の方の声かけが重要です!!

高齢者は、体内の水分が不足しがちで、暑さに対する感覚機能や体の調節機能が低下しているため、熱中症の危険な状態に気づきにくく、重症化しやすくなります。周囲の人が高齢者に気を配るようにしましょう。



熱中症予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です！

涼しい環境を整える

※熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。

- すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る
- エアコンを上手に活用する（体に直接あたらないよう風向きを調整）
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気をして屋外の涼しい空気を入れる



のどが渴いてなくても こまめに水分補給

※高齢になると感覚機能の低下するため、気づかないまま脱水になっていることがあります。

- 1日1.2ℓ（コップ6杯）を目安に定期的にとる
- 入浴前後や起床後もまずは水分補給をする
- 大量に汗をかいた後は塩分も忘れずにとる

注意) 水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。



気温の高い日は、外出などを慎重に

- 天気予報をチェックし、気温が高い日には外出を控える・外出時間を短くするなどの対策を行う



チェック 熱中症対策ができているかチェックしてみよう！

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> エアコンや扇風機を上手に活用している | <input type="checkbox"/> 3食をきちんと食べ、しっかり睡眠をとっている |
| <input type="checkbox"/> 部屋の風通しをよくしている | <input type="checkbox"/> 散歩など適度な運動をしている |
| <input type="checkbox"/> 湿度が高くならないようにこまめに換気している | <input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない |
| <input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている | <input type="checkbox"/> 経口補水液を常備している
(1人500ℓ 2本×3日分) |
| <input type="checkbox"/> 外出時は水筒・日傘・帽子などを忘れない | <input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している |
| <input type="checkbox"/> 必要に応じてマスクを外している | |
| <input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている | |



参照：環境省 熱中症予防情報サイト