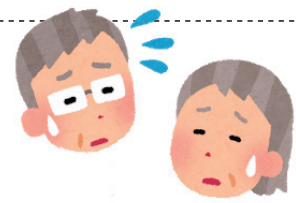




高齢者に多い!

高齢期の健康を守るために

熱中症を予防しましょう



暑さを感じにくい

のどの渇きを感じにくい

高齢者の特徴

体の水分割合が低く、水分不足になりやすい

トイレに行くのがめんどろで水分補給を控える

暑さに対する体温調節機能が低下する

高齢者は、
自覚がないのに
熱中症になる
危険があります

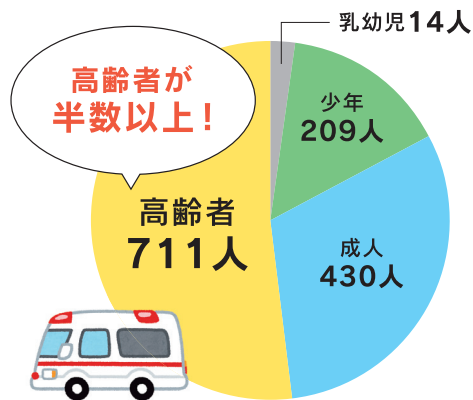
熱中症の症状と対処

重症度	症状	対処
I	手足がしびれる、めまい、立ちくらみ、こむら返り、気分がぼーとする	涼しい場所で一休み。冷やした水分や塩分を補給しましょう。誰かが見守り、良くなければ病院へ。
II	頭痛、吐き気、体がだるい、意識がおかしい	I度の処置に加え、衣服をゆるめ、積極的に体を冷やしましょう。
III	意識がない、けいれん、呼びかけへの返事がない、体が熱い	すぐに救急車を呼びましょう!

北海道でも熱中症で救急搬送されています!

(平成30年5月~9月の救急搬送状況)

出典:総務省消防庁ホームページ



(高齢者が)熱中症にならないために!



のどが渇いていなくても、
こまめに水分をとりましょう!

できるだけ窓を開けるなどして
風通しを良くしましょう!

暑いときは、
無理をしない!

室内をこまめにチェックし、
室温が28℃を
こえないようにしましょう!

外出時は**日傘**や**帽子**を
着用しましょう!

暑さと上手に向き合い、元気な夏を過ごしましょう!

