

高齢者のみなさん

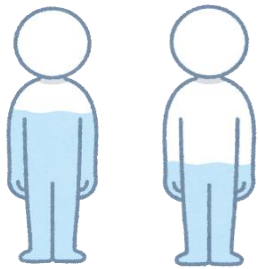


# 熱中症にはご注意を！

熱中症とは、高温多湿な環境下で発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします

## 高齢者は熱中症になりやすい！

① 体内の水分が少ない



成人 60% 高齢者 50%

② 暑いことに気づきにくい、汗が出にくい



③ のどの渇きを感じにくい



体に熱がこもりやすい

## 気を付けたい熱中症のサイン

- ・めまい
- ・こむら返り
- ・大量の発汗



- ・頭痛
- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・だるい

進むと…

- ・まっすぐ歩けない
- ・意識消失
- ・けいれん



**熱中症は重症になると命を落とすことがあります**

### 万が一の時…

- 涼しいところへ移動
- 服を緩める、体を冷やす
- 水分、塩分補給

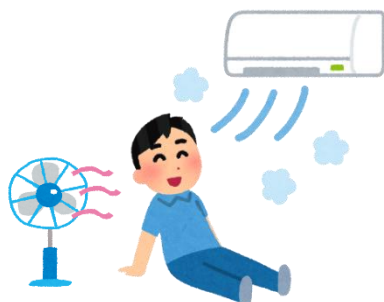


回復しなければ  
救急車を呼びましょう



# こころがけよう 熱中症対策

## 部屋を涼しく

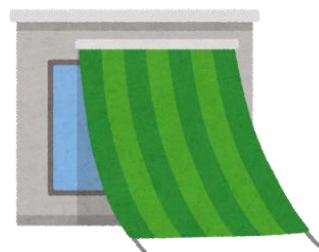


エアコンや扇風機を  
上手に利用する

熱中症の約9割は屋内で発生！



ドアや窓、2か所  
開けて風通しをよくする



すだれ、カーテンで  
直射日光を遮断

## 普段から心がけること



通気性の良い服を着る  
外出時は帽子や日傘を



睡眠と食事を  
しっかりとる

持病がある方は医師の指示  
に従いましょう。



目安は  
1.2ℓ/日  
※約コップ6杯

のどが渴いていなくても  
こまめに水分補給

大量に汗をかいた時は塩分補給も！

大量に汗をかいた時・熱中症のサインが出た時には経口補水液を摂取しましょう

### ～経口補水液の作り方～

- ① 水: 500 ml
- ② 塩: 1.5g (キャップ約 1/3 杯 = 小さじ 1/4)
- ③ 砂糖: 20g (キャップすりきり 4 杯 = 大さじ 2.2)

※経口補水液やスポーツドリンクを日常的に飲むと  
健康に悪影響を及ぼす可能性があります。飲み過ぎに注意しましょう。

水 500 ml



塩 1.5g  
(ペットボトル  
キャップ 1/3 杯)



砂糖 20g  
(キャップ4杯)



## 中央地域包括支援センター

高齢者の健康、医療、福祉の相談窓口です。ご本人やご家族等、どなたでも相談できます。

【所在地・電話番号】

渋川市石原80番地(渋川市役所高齢福祉課内)

☎0279-22-2179 <直通> 月～金曜日 8:30～17:15(祝日を除く)