

高齢者のみなさん

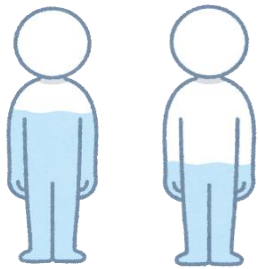


熱中症にはご注意を！

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

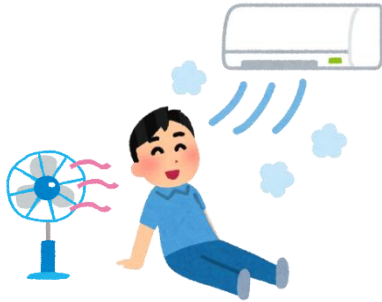


回復しなければ
救急車を呼びましょう



こころがけよう 熱中症対策

部屋を涼しく

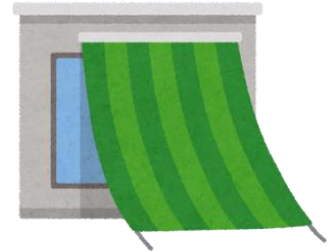


エアコンや扇風機を上手に利用する

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)



赤城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】

渋川市赤城町北赤城山 1055 番地 1 (介護老人保健施設赤城苑内)

☎0279-26-2218 <直通> 月～金曜日 8:30～17:15 (祝日を除く)