

# 高齢者の熱中症予防

重要

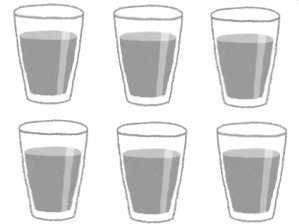
熱中症患者の半数以上は高齢者です。  
「屋内にいるとき」に最も多く発生しています!!

～以下のポイントに注意して、熱中症を予防しましょう～

## 1 のどが渇いていなくてもこまめに水分補給

1日あたり1.2L (リットル)を目安に!

- ・ 1時間ごとにコップ1杯。
- ・ 入浴前後や起床後も水分補給をしましょう。
- ・ 水分の多い夏野菜や果物、みそ汁、ゼリーなどからも水分補給ができます。



コップ約6杯

## 2 エアコンを適切に使用しましょう

【快適に過ごすコツ】

- ・ 扇風機や換気扇を併用する。
- ・ すだれやカーテンを活用し、直射日光を遮る。
- ・ エアコンの風が体に直接当たらないように風向きを調整する。

室温は  
**28℃以下**  
を目安に!

## 3 1日3食・軽い運動・十分な睡眠

- ・ 体調不良のときは熱中症になりやすくなるため、体調管理に気をつけましょう。
- ・ 日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけていると、暑さに対応しやすくなり、熱中症になりにくくなります。

## 4 外出は涼しい時間帯に

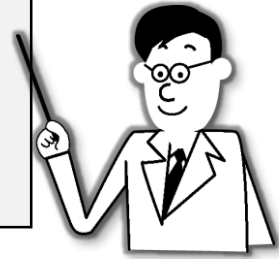
お問い合わせ 宇部市高齢者総合支援課

TEL : 0836-34-8303  
FAX : 0836-22-6026

# 熱中症の症状・対処法

## 症状

- 元気がない
- 吐き気・めまい
- 倦怠感(体がだるい)
- 発熱・頭痛 など



## 対処法

★ 熱中症かもしれないと思ったら

- ▶ 意識がはっきりしない  
など反応がおかしい場合

救急車  
(119番)  
を呼ぶ

- ▶ 意識がしっかりしている場合

熱中症警戒アラート  
をご存じですか？

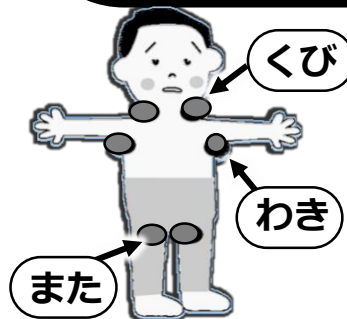
熱中症警戒アラートとは、環境省と気象庁が特に暑くなると予測された日の熱中症の注意を呼びかける情報のことです。

前日や当日にテレビやラジオなどで県単位で発表しています。

発表されている日には、いつも以上に熱中症の予防行動をとりましょう！

1 涼しい場所へ移動する

2 衣服をゆるめ、水で濡らしたタオルや保冷剤などで体を冷やす



ココを  
冷やしましょう！



3 水分・塩分の補給をする

★ 症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう

みんなで声をかけあって、熱中症を防ぎましょう！