



# 高齢者の熱中症予防

予防には、暑さを避ける、水分補給が大切です!!

1

## エアコンをしっかりと使いましょう

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています！

【快適に過ごすコツ】

- ・ 温度・湿度を確認する。
- ・ 扇風機や換気扇を併用する。
- ・ すだれやカーテンを活用し、日差しを和らげる。
- ・ 涼しい場所、施設を利用する。



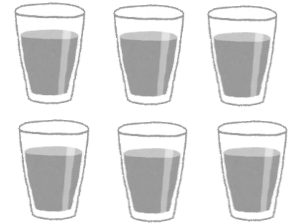
室温は  
**28°C以下**  
を目安に！

2

## 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

3

## 熱中症警戒アラートを活用しよう

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！



熱中症予防情報サイト

お問い合わせ

宇部市高齢福祉課

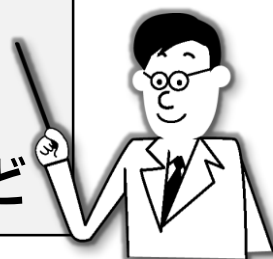
TEL : 0836-34-8303

FAX : 0836-22-6026

# 熱中症の症状・対処法

## 症状

- めまいや顔のほてり
- 体のだるさや吐き気
- 筋肉痛や手足のけいれん
- 水分補給ができない 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

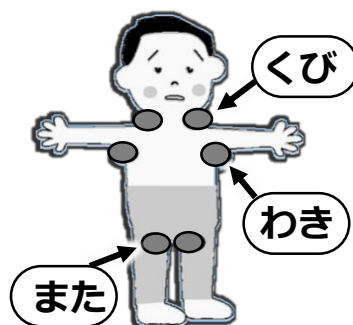
救急車  
(119番)  
を呼ぶ

- ▶意識がしっかりしている場合

1 涼しい場所へ移動する

2 水分・塩分の補給をする

3 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



★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！