

# コロナウイルス感染症の影響で熱中症リスクが上昇します

## 高齢者の 熱中症

65歳以上では  
「屋内で日常生活を送っているとき」に  
最も多く発生しています!!

油断は  
禁物

予防が  
大切

### 外出自粛!! 運動量が低下し、筋肉量が減っている

汗をかいていない、運動をしていない傾向にあり、「身体の機能が暑さに慣れて、汗をかいて体温を下げる」等の対処ができず、筋肉量も減り体に保持できる水分量が減ります。

### マスク着用で喉の渇きを感じづらくなる!!

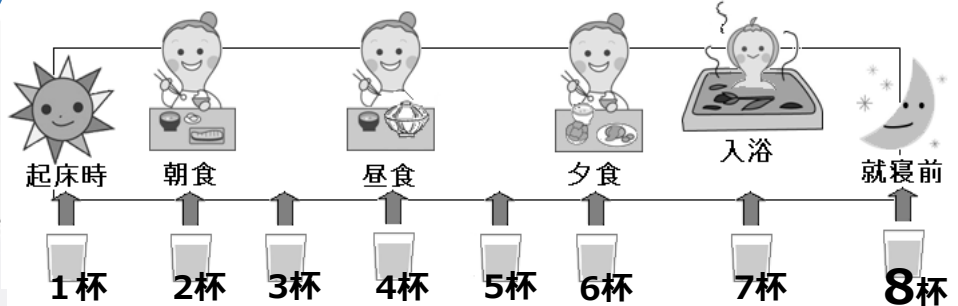
マスク内の湿度があがっていることで喉の渇きを感じづらくなります。またマスクを外してはいけないという思いで、気づかないうちに水分補給を避けてしまうこともあります。

### ポイントはセルフメディケーション※

※自分の体に関心を持ち、自分で自分の健康を管理しましょう

#### 1 こまめに水分補給 (1日1,200cc)

#### コップ一杯 (150cc)、一日に8杯



のどが渇いていなくても、最低2～3時間ごとに水分をとろう!

#### 2 早めに扇風機や冷房を利用する

部屋に室温計を取り付け、28℃  
を超えないように調整しましょう。

室温は  
**28℃**  
を目安に!

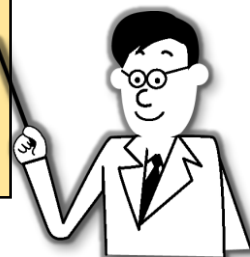
#### 3 3食きちんと食事・軽い運動・十分な睡眠



# 熱中症の対処法

## 熱中症の症状

- 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



夏かぜかな・・・?と思ったら  
熱中症かもしれません

## 熱中症の対処法

### ★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 水で濡らしたタオルや  
保冷剤などで体を冷やす

**豆知識**  
アルコールやカフェインを多く含むものは体外に水分が出てしまうため、熱中症予防の水分補給に適しません。  
※水分制限のある人は医師の指示に従ってください



ココを冷やしましょう!

★症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう

声をかけあって、熱中症を防ぎましょう!