



段々と暑い日が増え、夏らしい気候となってきました。日本各地で「猛暑日」や「真夏日」を伝えるニュースを目にする日が増えています。秋田県内においても、近年は過去最高気温を更新する等これまでの気候との違いを感じるようになりました。油断することなく、熱中症予防をしっかりととして、厳しい夏を乗り越えていきましょう。



高齢者のための熱中症対策～水分補給と暑さを避けることが大切です～

歳を重ねると、暑さやのどの渇きを感じにくく、汗もかきにくいいため、熱中症になりやすいことが知られています。高齢期の熱中症予防には以下のポイントが大切です。

部屋の中でも注意が必要です
エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

エアコンを上手に使いましょう
体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数
を確認する

換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

暑いから
エアコン
つけてね!

扇風機や換気扇
を併用する
長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

窓とドアなど
2カ所を開ける

さらに → 気をつけるべきポイント

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!

屋外で
2m以上
離れている時
(十分な距離)

マスクを着けると
熱中症になりそう...

マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(2.5杯)
を目安に

● 1時間ごとに
コップ1杯

● 入浴前後や起床後もまず水分補給を

● 大量に汗をかいた時は
塩分も忘れずに

コップ約6杯
(ペットボトル500mL×2.5本分)

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。

熱中症が疑われたら・・・

熱中症の症状



⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

❄ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



❄ 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)



❄ 水分・塩分、経口補水液*などを補給
*水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



📣 チェック! 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、**ためらわずに救急車を呼びましょう!**

119



厚生労働省・経済産業省・環境省HP 普及啓発用資材(リーフレット・ガイドライン等)より抜粋

編集後記

昨年の豪雨災害から1年が経ちます。被災された方に改めてお見舞い申し上げますとともに、災害に対する備えを日頃よりしっかりと行いたいと改めて感じています。夏はお祭りや花火大会等楽しいイベントが盛り沢山です。しっかりと体調を整えながら、楽しい夏を過ごしましょう。

出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。健康面での悩みや困り事など安心して暮らすための講座を**無料**で開催します。お気軽にご相談ください!



【発行】御所野地域包括支援センターけやき
秋田市御所野下堤五丁目1番5号
電話：838-6382/直通
FAX：826-0652

