

# 高齢者は熱中症にご注意下さい



「環境省熱中症予防情報サイトにおける暑さ指数の情報提供について」  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>



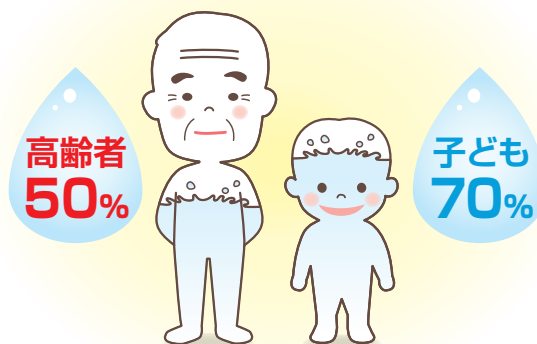
熱中症で救急搬送された方の約50%が65歳以上の高齢者で、  
発生場所は**住宅等居住場所が約60%、気温や湿度が高い日**に多いようです。

(参考:東京消防庁)

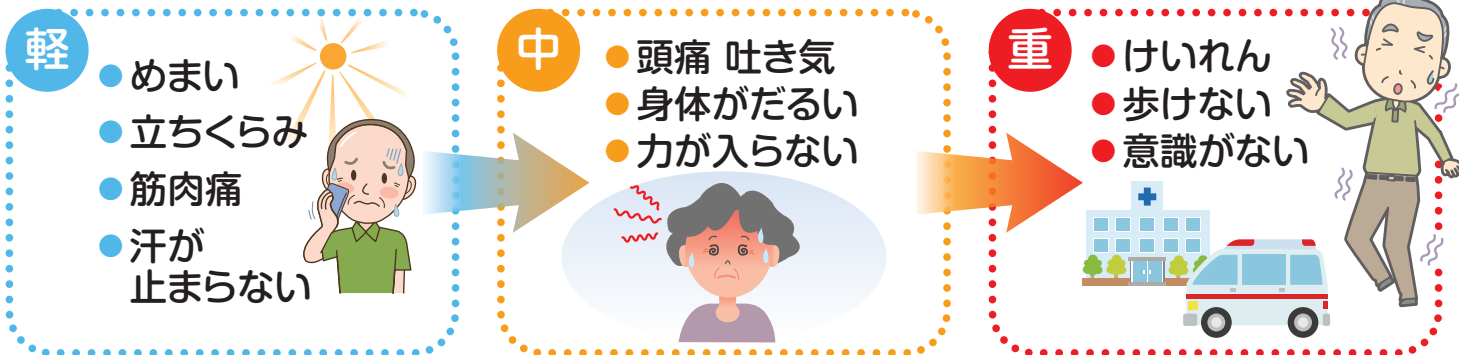
## 熱中症を起こしやすい高齢者

- 体内の水分量が少なく、脱水を起こしやすい
- 若いときと比べ体内の水分量が少ない
- 暑さに対する自覚症状が乏しい
- 暑さに対するからだの調節機能が低下
- 持病や薬の影響で熱中症を起こしやすい

体内の水分量



## 高齢者の熱中症の症状

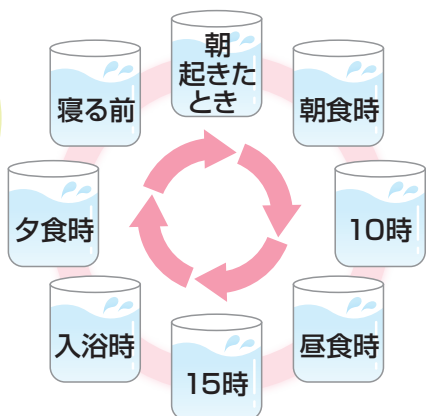


水を飲んでも改善しない時は受診しましょう

## 熱中症予防のポイント

失われた水分を補給しよう

目標は、  
食事以外に  
1,200ml  
※体重の2%



高温多湿にならない環境づくり



暑さに負けない  
体力づくり



# 熱中症あなたは大丈夫? チェックしてみましょ

◎見えるところに貼ってください◎



こまめに  
水分補給をしている

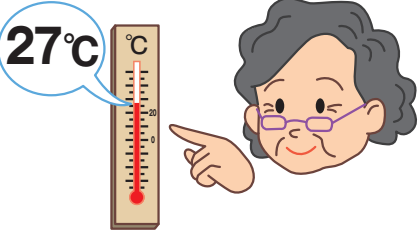


エアコン・  
扇風機を  
上手に利用している



首に巻く保冷グッズなどを  
上手に利用している

部屋の温度を測っている



27°C



暑い時は、無理をしない




涼しい服装をしている  
外出時には、  
日傘や帽子で  
直射日光を避けている



部屋の風通しを  
よくしている

緊急時、困った時の  
連絡先を  
確認している



緊急連絡先  
0000-0000  
救急車  
119番

無理な節電はしない



持病をお持ちの方はかかりつけ医に注意点を相談しておきましょう



もし、  
めまいや・立ちくらみ等「熱中症」が疑われたら  
早めにかかりつけ医に連絡しましょう

## ◎熱中症に関するお問い合わせ

文京区保健衛生部健康推進課 福祉保健政策推進担当 ☎03-5803-1231

## ◎高齢者の方のご相談は

高齢者あんしん相談センター富坂	☎03-3942-8128	富坂分室	☎03-5805-5032
高齢者あんしん相談センター大塚	☎03-3941-9678	大塚分室	☎03-6304-1093
高齢者あんしん相談センター本富士	☎03-3811-8088	本富士分室	☎03-3813-7888
高齢者あんしん相談センター駒込	☎03-3827-5422	駒込分室	☎03-6912-1461
文京区福祉部高齢福祉課 高齢者相談係	☎03-5803-1382		

