

🕒 1分ちょっとで、大枠をつかむ！

熱中症

HEAT ILLNESS

高齢者は特に注意が必要
対策を復習しよう！

エアコン使用

水分・塩分補給



FREE
PAPER

あさクリ

ASANO CLINIC IN SOJA

05
2025

No.110

年をとっても
病を持っても
今を生きる

喜びの支援をする情報紙

特に注意が必要

高齢者のための“熱中症対策”

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でもしていないときでも発症し、死に至ることもあります。高齢者は次のように熱中症にかかりやすい状態にあるため、特に注意が必要です。

● 体内の水分が不足しがち

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

● 暑さへの感覚機能が低下

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

● 体の調節機能が低下

高齢者は体に熱がたまりやすく暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

自分は大丈夫と思わないことが大切です。また周囲の方からの声かけ、気づきも有効ですので、家族や地域で取り組みましょう。

NEXT STEP LINE登録も便利！

環境省の「熱中症予防情報サイト」を活用しよう！

環境省が提供している熱中症警戒アラートや暑さ指数を、LINEやメールで受け取れるようにして、必要な情報が入ってくるようにしましょう！

水分補給と
暑さを避けることが大切

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おり、上手にエアコンを使うのがポイントです！すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る、複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど、節電に配慮しながら上手に使用しましょう！

のどが渴いていなくても
こまめに水分・塩分補給を！

1日
1.2L^{リットル}
が目安



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
 - 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を
- 水分・塩分の接種量については、かかりつけ医の指示に従いましょう。

CHECK!

環境省
「熱中症予防情報サイト」

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

