

# 【高齢者は特に注意が必要です。】

## ①体内の水分が不足しがちです

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。

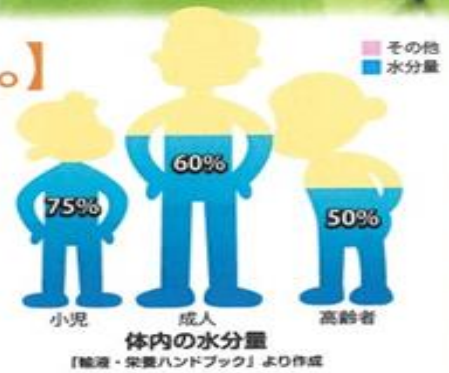
## ②暑さに対する感覚機能が低下しています

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。

## ③暑さに対する体の調節機能が低下します

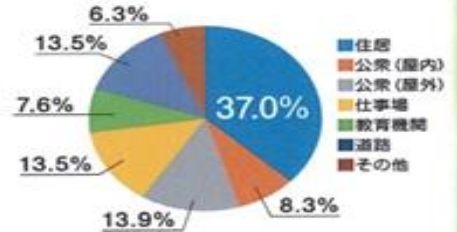
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。



# 【熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。】

熱中症の発生場所(2017年)  
「消防庁/熱中症による救急搬送者の状況 2017年」より作成

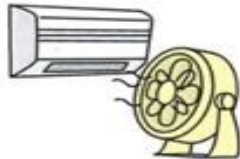


## ☑ 予防法ができていないかをチェックしましょう。

こまめに水分補給をしている



エアコン・扇風機を上手に使用している



シャワーやタオルで体を冷やす



部屋の温湿度を測っている



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、帽子



部屋の風通しを良くしている



緊急時・困った時の連絡先を確認している



涼しい場所・施設を利用する



### 予防法メモ

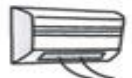
▶ 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。



▶ 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。



▶ エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。



メモ欄

環境省熱中症情報に関するホームページ  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省環境保健部 環境安全課  
〒100-8975 東京都千代田区霞が関1-2-2 中央合同庁舎5号館  
TEL:03-3581-3351(代表)

リサイクル素材  
この用紙は、100%再生紙を使用しています。

出典：環境省熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp/>)

## スタッフ・ライター募集!!

「みらいたより」を一緒に作ってみませんか。まちのことを調べたり、みんなが喜ぶ企画を考えたり、取材して記事を書いたり… 詳細はこちらまでお問い合わせください。

⇒ tai2\_18san@yahoo.co.jp



新型コロナウイルスの感染防止のため、みんなの広場とぶらりゆめプラザは現在お休みしております。安全確保ができ次第再開を致します。しばらくお待ちください。これから暑い季節がやってきます。熱中症にならないよう注意しましょう!

みんなで広げよう



みらいプロジェクトは布施新町いきいきネットワークの所属グループです。

QRコード



発行元



ぶらりゆめプラザの持ち込み企画も大歓迎!

布施新町みらいたより編集委員会