

めさせ！健康長寿 元気アップ教室 健康通信

平成30年6月 No.17
大郷町社会福祉協議会
大郷町粕川字東長崎31-7
TEL : 359-2753

高齢者の熱中症対策



高齢になると、熱中症になりやすくなります。外出先だけでなく室内でも起こることが多く、重症化しやすいのが高齢者の熱中症の特徴です。
熱中症にならないようにさっそく、準備をはじめましょう！！



なぜ、高齢者は熱中症になりやすいの？

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。暑さに対するからだの調節機能が低下してくるため、からだに熱がたまりやすく、暑さやのどの渴きを感じにくくなるなど、からだからのSOS信号に気づきにくくなります。

また、体の中の水分量も若者と比べると低く、さらに体の老廃物を排出する際に、たくさんの尿が必要となり体内の水分が不足しやすくなるため熱中症になりやすいのです。

高齢者の特徴

- 暑さやのどの渴きに気づきにくい
- からだの水分量が少ない
- からだに熱がたまりやすい



熱中症対策



その1 暑さへの対応



室温が28度を超えないよう、扇風機やエアコンを利用しましょう。外出の時には、帽子を忘れずにかぶりましょう。日陰をうまく利用し、こまめに水分補給をしましょう。

その2 からだづくり

バランスの良い食事をとる



日頃から
運動する習慣も大切です



その3 声を掛け合おう！

水分とる
んだよ～

あついから少
し休もう！



家族やご近所同士で声を掛け合いましょう！からだは涼しく、心は暖かく。コミュニケーションが命を救います。

熱中症かな？と思ったら

めまいや立ちくらみなどは熱中症の初期症状で多く見られます。高齢者は重症化しやすいので早めの対応が必要です

熱中症の主な症状

軽 症

中 等 症

重 症

めまい

大量の発汗

頭痛

嘔吐

倦怠感

ふらふらし
て立てない



高体温

応急処置の手順

- 1、 風通しのよい日陰やエアコンが効いている室内など涼しい環境に移動する
 - 2、 服を脱がせ首、わきの下、足のつけ根を氷嚢などで冷却する
 - 3、 水分・塩分の補給（ただし嘔吐や、意識障害がある場合は行わない）
- 意識がない場合は直ちに救急隊を要請しましょう！

