

今年も危険!! 熱中症!

高齢者にも、みんなでこえかけ



どうして**高齢者**は**注意**なの?



高齢者は 体内の水分が不足しがち!

高齢者は体内の水分が少なく、老廃物を出すのに多くの尿が必要です。



高齢者は 暑さや渇きに気づきにくい!

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。



高齢者は 熱が体にこもりやすい!

高齢者は体に熱がこもりやすく、暑いと循環器への負担が大きくなります。

室内でも**注意!**

熱中症警戒アラートにも注意!



だからこそ、**高齢者**に、**家族**に、**周囲**に「こえかけ」!

熱中症予防の基本! **こえかけ**も忘れずに!

こ こまめな水分補給

え 炎天下を避けよう

か 風通しを良く

け 健康管理!

おかしいな?と感じたら...

熱中症の応急処置!

① 涼しい環境への避難

② 脱衣と冷却

③ 水分や塩分の補給

④ 医療機関へ運ぶ

この広告は、熱中症環境保健マニュアル http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.phpを参考に作成しています。

沖縄県保健医療介護部 地域保健課 TEL 098(866)2215

<https://www.pref.okinawa.jp/iryokenko/kenko/1006282/1023461.html>

詳しい熱中症情報は
こちらから →



沖縄県熱中症情報

沖縄県熱中症

検索

熱中症はこえかけで防げる。

✓ **熱中症とは？** 室温や気温が高い中での作業や運動により、体温の調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。

おかしいな？

と感じたら…熱中症の応急処置！



熱中症重症度 チェック！

重症度

1



めまい、立ちくらみ、
筋肉のこむらがえりなど

重症度

2



頭痛に吐き気、
倦怠感など

重症度

3



意識がない、痙攣、
呼びかけに対する返事がおかしい、
まっすぐに歩けない、
高い体温であるなど

熱中症は、
家族で！ 職場で！ 地域で！
防ごう！！

1 涼しい環境への避難

風通しの良い日陰や
クーラーのある室内など、
涼しい場所へ避難させる。



2 脱衣と冷却

衣服をゆるめるなどし、
体からの熱の放散を助ける。
氷や水で首や脇の下、
足の付け根などを冷やす。



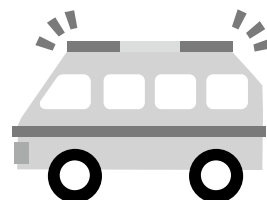
3 水分や塩分の補給

冷たい水や、スポーツドリンクなどを
与える。
(ただし、意識がはっきりしていない場合、
経口での摂取は厳禁)



4 医療機関へ運ぶ

意識がはっきりしないとき、
自力で水分摂取ができないときは、
すぐに医療機関に搬送する。



？

熱中症を引き起こす条件って何？

【環境】 気温が高い、湿度が高い、
日差しが強い、風が弱い

【体】 激しい労働や運動によって、
体内に熱がたまる、暑い環境に体が
対応できない時

？

どんな場所でなりやすいのか

高温、多湿、風が弱い、輻射源（熱を
発生するもの）の環境下

※工事現場、運動場、体育館、窓を閉め
切った車中は特に注意！
室内でも熱中症は発生しています

？

どのような人がなりやすいのか

脱水症状のある人、(寝不足や欠食時、
前の晩の飲酒など)、高齢者、幼児、肥
満の人、過度の着衣、運動不足の人、暑
さに慣れていない人、病気の人、体調
の悪い人