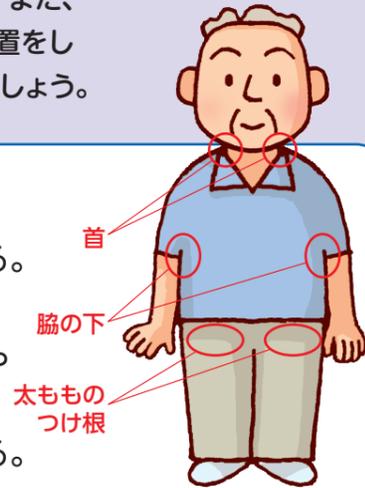


# 熱中症にかかったときは、すぐに応急処置を

熱中症は早い段階での対処が大切です。熱中症かなと思ったら、また、熱中症と思われる症状の人がいたら、ただちに次のような応急処置をしましょう。また、熱中症は急に悪化することがありますので注意しましょう。

冷やすポイント



## 熱中症の基本的な応急処置

- 風通しのよい日陰や冷房の効いている場所へ移動する。
- 衣服をゆるめて、体を楽にする。
- 体に水をつける、冷やしたタオルや氷で首、脇の下や太もものつけ根を冷やす。
- 食塩水 (0.1 ~ 0.2%) やスポーツドリンクを飲ませる。

### 軽い症状

#### 注意してください!

- めまいや立ちくらみがある
- ふくらはぎやおなかの筋肉がけいれんする
- いつもより元気がない
- 食欲がない
- うとうと居眠りをする
- 汗がふいてもふいてもでてくる



水分や塩分をとってください。自力で飲むことができない場合は医療機関に行きましょう。

### やや重い症状

#### 危険な状態です!

- だるい
- 頭痛がある
- 吐き気がする
- おう吐する



水分や塩分をとってください。自力で飲むことができない場合は急いで医療機関に行きましょう。

### 重い症状

#### 緊急事態です!

- 意識がない
- 言動がおかしい
- 呼吸が速い
- 手足が動かない
- 体温が高い
- 体がひきつけを起こす



すぐに救急車を呼び、担当者の応急処置の指示に従ってください。救急車が到着するまでの間、体を冷やしましょう。

救急車を呼ぶときの電話番号は **119** 番です

|                     |  |        |  |
|---------------------|--|--------|--|
| お住まいの地域の救急相談窓口の電話番号 |  |        |  |
| 助けになってくれる人の名前(電話番号) |  | ( )    |  |
| 家の住所                |  | 家の電話番号 |  |

# 高齢者のみなさん

# こんなとき、

# 熱中症に気をつけて!

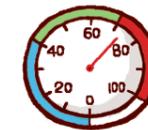
監修  
国立国際医療研究センター  
特任国際臨床研究推進部長  
和田耕治

気温が高い (28℃以上)



体温調節のはたらきが追いつかない

湿度が高い (70%以上)



気温だけでなく、湿度にも注目を



暑さ慣れていない



急に暑くなる5月や梅雨明けなどにも熱中症になりやすい

日ざしが強い



地面からの照り返しにも注意

風がない



汗が蒸発しにくく、体に熱がこもる

暑い夜が続く



数日かけて衰弱し、室内や夜間に倒れることも

熱帯夜の翌日



寝不足が続くなどで体調がよくないときは休息を

熱中症は命を落とすこともある危険な病気です。高齢になると、からだの変化のせいで、熱中症にかかりやすくなりますが、居宅生活が続くとからだは衰えるなどから、より注意が必要です。暮らしのなかでできる予防策をご紹介します。参考にして、熱中症にかからないようにしましょう。

# 高齢者はとくに注意してほしい熱中症

熱中症とは、暑い環境により体の水分が不足し、水分と塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなり、死にいたる危険もある病気です。

## とくに注意が必要な3つの理由

### 1 暑さを感じにくい

高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくくなり、高体温や脱水症状になりやすいです。

### 2 水分が不足しがち

高齢者は体内の水分量が少なくなっているため、脱水症状になりやすいです。

### 3 汗をあまりかかない

高齢になると、発汗の始まりが遅くなったり、発汗量が少なかったりするため、熱がからだにたまりやすくなります。

# 予防法を知っていれば熱中症は防げる

熱中症は日ごろのちょっとした配慮で防ぐことができます。

## こまめに水分をとみましょう

のどが渇いていなくても、1日1リットル以上の水やお茶を飲みましょう。暑いときは、夜間も含め、2～3時間おきにコップ1杯程度の水分を。

汗をかいたら、スポーツドリンクや塩分(0.1～0.2%)の入った水、梅干し入りの番茶など、塩分も一緒にとります。ただし、病気などで水分や塩分に制限のある人は主治医と相談してください。

**食塩水の作り方**  
1リットルの水に指先でつまんだほど(1～2g)の食塩を加える。  
●水を飲みながら梅干しを1個とる程度でも同じ効果が得られます。



## 体調の変化に気をつけましょう

体調の変化に注意し、暑さをがまんしたり、無理に出かけたりしないようにしましょう。少しでも不調を感じたら休むようにし、いつも以上に十分な休息をとります。高齢者は数日かけて熱中症にかかるおそれがあります。

体温を測り、普段より高くなっていたら水分をとって、体を冷やしましょう。

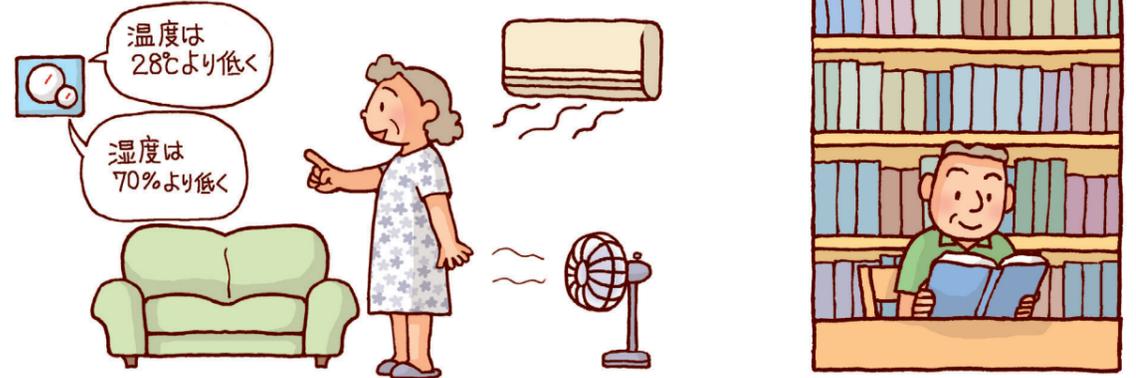


## エアコンなどを上手に使いましょう

高齢者では室内での熱中症が多くなります。節電も大切ですが、熱中症は命にかかわります。エアコンや扇風機を上手に使って部屋の温度に気を配りましょう。エアコンから出る冷たい空気を扇風機で循環させると、部屋全体を効果的に涼しくできます。

高齢者になると暑さを感じにくくなりますので、温度計と湿度計を部屋に置いてときどき確認し、温度は28℃より低く、湿度は70%より低くなるようにしましょう。湿度が上昇すると、汗が蒸発しにくくなり、体温が上がります。気温だけでなく、湿度にも注意してください。

家のなか暑くなりすぎる場合は、図書館などの公共施設に行くのもひとつの方法です。また、暑い時間帯にシャワーを浴びるのも良いでしょう。



自宅にエアコンがない等の高齢者世帯に  
**エアコン購入設置費用を助成しています！**

助成を受けるには住民税非課税であること等の要件があります。詳しくは各高齢者相談センターへ電話でご連絡ください。

## 食事はしっかりとりましょう

食欲がなくても、何か口にしましょう。食欲不振から体力が落ちると、熱中症にかかりやすくなります。

【こんなメニューをおすすめします】

夏バテ予防に



ビタミンCが豊富



エネルギーがとれる



食べやすい

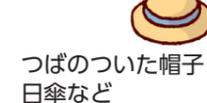


## 涼しい服装をこころがけましょう

風通しのよい、汗の乾きやすい麻や綿などの素材の服を選びましょう。扇子やうちわであおぐと涼しさを感じることができます。おでかけのときは、つばのついた帽子や日傘で日よけを忘れずに。

【こんな服装や持ちものをおすすめします】

日よけ



風をおこす



水筒



風通し



## ◆ 受付窓口

| 各高齢者相談センター |              |
|------------|--------------|
| 芝          | ☎ (5232)0840 |
| 麻布         | ☎ (3453)8032 |
| 赤坂         | ☎ (5410)3415 |
| 高輪         | ☎ (3449)9669 |
| 芝浦港南       | ☎ (3450)5905 |



港区ホームページでもご確認ください

## 問い合わせ先

港区高齢者支援課在宅支援係  
☎ (3578)2400～2406