

熱中症のサインを見逃さないで

軽い症状 注意してください!

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 気分が悪い、ボーッとする



▶対処法

涼しいところでひと休み。
水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、回復しなければ、医療機関へ。



やや重い症状 危険な状態です!

- 頭ががんがんする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい



▶対処法

上記の処置に加えて、衣服をゆるめ、体を積極的に冷却しましょう。



重い症状 緊急事態です!

- 意識がない
- 体がひきつる(けいれん)
- 呼びかけに対して返事がおかしい
- まっすぐ歩けない・走れない
- 体が熱い



▶対処法

救急車(119番)に通報し、最寄りの医療機関に搬送しましょう。



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。

◆受付窓口

各高齢者相談センター(各地域包括支援センター)	
芝(芝)	☎(5232)0840
麻布(南麻布)	☎(3453)8032
赤坂(北青山)	☎(5410)3415
高輪(白金の森)	☎(3449)9669
芝浦港南(港南の郷)	☎(3450)5905

問い合わせ先

港区高齢者支援課在宅支援係
☎(3578)2400 ~ 2406

起きてから寝るまでの 高齢者のみなさんの 熱中症対策

熱中症は、命を落とす危険もあるおそろしい病気です。しっかりと対策をして、熱中症を防ぎましょう。

監修/国際医療福祉大学医学部
公衆衛生学教授
和田 耕治

たいせつにしよう睡眠...

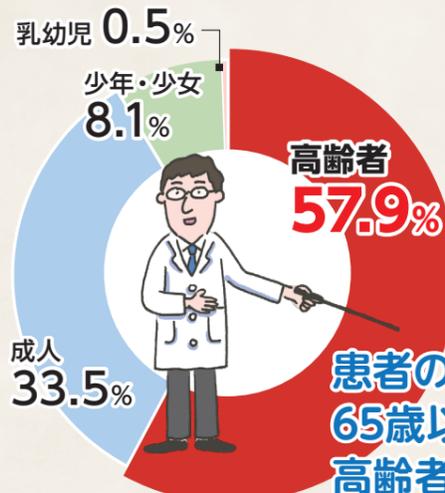
た い さ いしきして水分補給

くール(cool)な時間帯に...
体づくりを

く さのどの食事で体力向上

始めましょう!

高年齢者(65歳以上)はとくに注意が必要です!



熱中症にかかりやすい3つの理由

体内の水分が不足しがち

暑さを感じにくい

体に熱がたまりやすい

スマホやタブレットで読めます。 **デジタルブック**

○文字サイズ拡大、自動音声読み上げ
○10言語で読める・聞ける(音声読み上げ対応)

※ベトナム語のみ、音声読み上げに対応していません。

[Automatic Translation] 英語(English)、中国語(簡体字(简体中文)、繁体字(繁體中文))、韓国語(한국)、ポルトガル語(Português)、タイ語(ภาษาไทย)、ベトナム語(Tiếng Việt)、スペイン語(Español)、インドネシア語(Bahasa Indonesia)

↑QRコードを読み取ると「利用の仕方」が開きます。内容を確認後、デジタルブックをお読みください。

消防庁「令和2年(6月から9月)の熱中症による救急搬送状況」より

熱中症予防のポイント



朝起きてから、寝る前までの熱中症対策は万全ですか？
 周囲の人の見守りも大切です。「水分補給」「食事」「運動(体づくり)」「睡眠」のサイクルを大事にして、熱中症を防ぎましょう。



起床時

昼間

夕方

夜



注意ポイント
高齢者本人の

☑ コップ1杯の水を飲もう

高齢になると、のどの渇きを感じにくくなるので、意識して、定期的に水分をとみましょう。



☑ 食事で体力向上

食事は栄養と水分の重要な補給源。食欲がないときは少量でもエネルギーがとれる牛乳やプリン、のどごしがよく食べやすいゼリーなどがおすすめ。



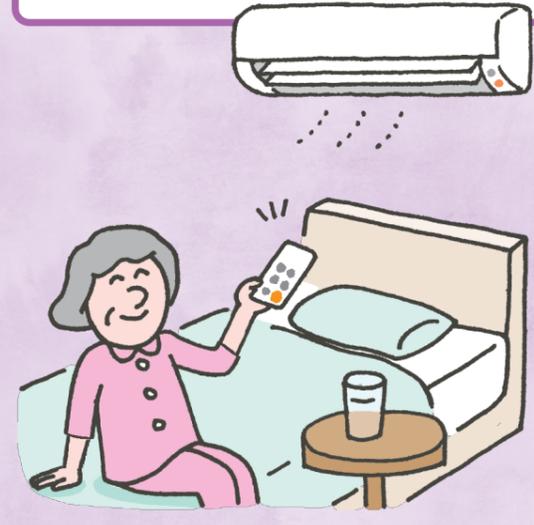
☑ 汗をかく運動をしよう

1日1回涼しい時間帯を選んで、ウォーキングなど汗をかく運動で、暑さに強い体づくりを。地域でのスポーツやボランティアなどのグループ活動もおすすめ。



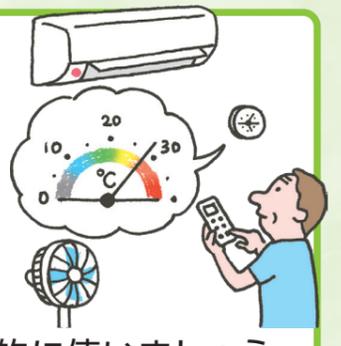
☑ 質のよい睡眠

夜間に熱中症になることも！寝る前には必ず水分補給し、エアコンを積極的に活用して寝る環境を整え、体を十分に休ませましょう。



☑ 温度・湿度をこまめにチェック

室温28℃、湿度70%以下に保つよう、こまめに部屋の温度・湿度の確認を。温度や湿度が高ければ、エアコン・扇風機を積極的に使いましょう。



☑ 風通しの良い、涼しい服装を

外出する際には、日傘や帽子を利用して、直射日光を避けましょう。



注意ポイント
見守る人の



体調を確認しましょう。

- ☑ 元気はある？
- ☑ 食欲はある？
- ☑ 熱はない？
- ☑ 血圧がいつもより下がり過ぎたり、上がり過ぎたりしていない？



脱水が起きていないか確認しましょう。

- ☑ 大量に汗をかいている様子はない？
- ☑ こまめに水分をとっている？



室内の環境を確認しましょう。

- ☑ 部屋の温度・湿度は高くない？
- ☑ 風通しをよくしている？