

高齢者の注意点

のどがかわか なくとも

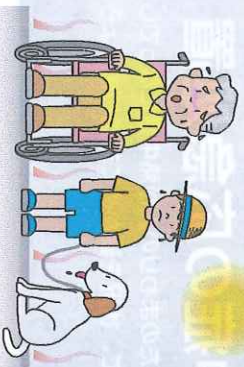
水分補給

部屋の温湿度を こまめに測る



○高齢者は温湿度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
○室内に温湿度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

幼児は特に注意



○晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、車いすの方、幼児、ペットは大人以上に暑い環境にいます。
○幼児は体温調節機能が十分発達していないため、頸椎損傷者は体温調節機能が十分に発揮できないため、特に注意が必要です。

熱中症 ~ご存じですか? 予防・対処法~

こんな症状があったら!
熱中症を疑いましょう!

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

中

頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感

重

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し
返事がおかしい
まっすぐには歩けない、
走れない

- ◆ 環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ◆ 熱中症環境保健マニュアル
http://www.wbgt.env.go.jp/healthness_manual.php
- ◆ 夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン
http://www.wbgt.env.go.jp/healthness_gline.php
- ◆ 熱中症による救急搬送人員数 (消防庁)
http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldlist9_2.html
- ◆ スマートフォン版 環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp>
- ◆ 携帯サイト版 環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/kt>



熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意

気温が高い

湿度が高い

風が弱い

急に暑くなった

こんな人は特に注意

肥満の人

持病のある人

高齢者・幼児

体調の悪い人

暑さに慣れていない人

熱中症の予防法

日傘・帽子

涼しい服装

水分をこまめにとる

暑いときには無理をしない

日陰を利用

こまめに休憩

*急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

熱中症になったらときには

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。
落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

