

熱中症にご用心!!



例年になく早い梅雨明けを迎え、すでに夏本番の様相の毎日。  
暑さ対策を心掛け、くれぐれも**熱中症**に気をつけてお過ごしください。

なーに、長年鍛えてきたんじゃ、このぐらいまだ大丈夫。  
電気代も高くなったし、エアコンつけるのももったいないしな。



油断や我慢は  
禁物です!!

■年齢別／熱中症死亡者の割合



出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2019年」厚生労働省

熱中症による死亡者の  
約8割が高齢者

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は  
半数以上が自宅で発生

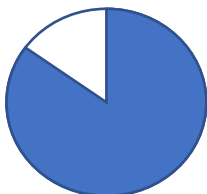
なぜ高齢者は熱中症になりやすい？

いろいろな要因がありますが、大きな理由の一つに「高齢者は体内に蓄えられる水分量が少ない」ということがあります。

[体重に占める水分の割合]



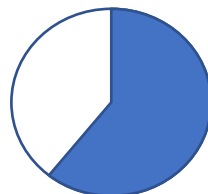
新生児



約80%



成人



約60%



高齢者



約50%



高齢になると、暑さに対抗する余力が少なくなってしまうのです。

「熱中症を予防するために」 ⇒ 裏面へ

## 熱中症を予防するために

### こまめに水分を摂る

熱中症を予防するためには、十分な量の水分を摂ることがとても大切です。といっても、一度にたくさん飲むのは大変ですし、あまり効果的ではありません。一日の中で回数を分けて、無理なく摂りましょう。

例えば、3度の食事の時のほか、朝起きた時、お風呂の後、寝る前にコップ1杯程度の水分を摂るのはいかがでしょうか。

何より、「のどが渇いていなくても水分を摂る」ことがこの時期は大切です。



### 涼しい環境をこころがける

- ・エアコン等を利用して室内を涼しくする
- ・暑い盛りの日中の外出は控える
- ・どうしても休めない外作業は早朝の比較的涼しいうちに

といった工夫が大事になってきます。

特に、行政から「**熱中症警戒アラート**」が発表された日は気をつけてください。

「**熱中症警戒アラート**」

発表時は



**熱中症予防行動の徹底を!**

## 水分摂取をこころがけて、暑い夏を乗り切りましょう!!

## 地域包括支援センター 保見の里

地域包括支援センター保見の里  
住所: 豊田市保見町南山109-1  
電話: 0565-48-3004

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口で、各中学校区ごとに設置されています。保見中学校区は、「地域包括支援センター保見の里」が担当となります。

介護のことや、日々の生活での困りごとなど、お悩み事・心配事がありましたら、お気軽にご相談ください。何かよい方法はないか、一緒に考えていきます。



保見ヶ丘六区  
にここくらぶ



ほっと茶論ひろみ



篠原ふれあいサロン



長命会



篠原元気アツフ教室



伊保町元気アツフ教室

様々な場所にお邪魔して介護予防活動や生活安全情報の提供をさせていただきました

