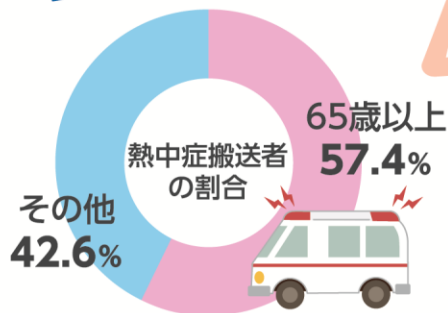


高齢者のための 熱中症対策

監修：大阪国際大学 名誉教授 井上芳光 先生



熱中症搬送者の半数以上は、
65歳以上の高齢者の方です。

屋外だけでなく室内や夜間でも多く発生しています。

水分補給や暑さを避けることで、熱中症を防ぎましょう。

＼ 高齢者が熱中症になりやすい理由 ＼

体内の
水分量の減少



暑さを
感じにくい



のどの渇きを
感じにくい

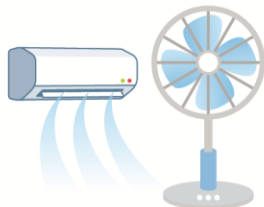


体温調節
機能の低下

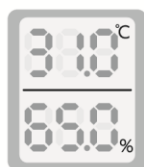


熱中症対策のポイント

エアコン・
扇風機を上手に使う



部屋の温度湿度や
暑さ指数を確認



部屋の風通しを
良くする



こまめに
水分+塩分などの
電解質を含む
飲料を飲む



シャワーやタオルで
体を冷やす



暑い時は
無理をしない

涼しい服装で、外出時には
日傘、帽子を忘れずに



涼しい場所・
施設を利用する

緊急時・困った時の
連絡先を確認

緊急連絡先

住所 〒

TEL

水分補給のポイントは裏面をチェック



水分補給のポイント

🔹 時間を決めて定期的に飲む



🔹 のどが渇く前からこまめに飲む

🔹 入浴・就寝時の脱水に注意

🔹 水分と一緒に、塩分などの電解質も補給

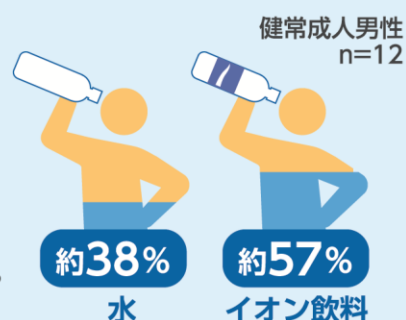
イオン飲料は、塩分(ナトリウム)などの電解質と糖質が含まれているので、体内に素早く吸収。水よりカラダを長く潤します。

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

飲料別比較
体内キープ力

飲んで2時間座り続けた後、
飲んだ量のうちカラダに残った割合。

出典: Doi T, et al. Aviat Space Environ Med(2004)を改編



室内や夜間も熱中症に注意!

エアコンは
室温28℃※を目安に使用

※環境省熱中症予防情報サイトより



汗を
かかなくても
水分補給



温度や暑さ
指数を確認



監修: 大阪国際大学 名誉教授 井上芳光 先生

1981年より神戸大学医学部衛生学講座助手、助教授、1997年より大阪国際大学人間科学部教授、2022年より大阪国際大学名誉教授。
日本スポーツ協会の「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」の編集委員(2005～2021年)、環境省の「熱中症保健指導マニュアル」の編集委員(2004～2019年)、
大阪府猛暑対策検討委員会委員(2019年)などを歴任。

北区と大塚製薬は健康づくりに関する連携協定を締結し、区民の皆様の健康増進を推進しています



北区
Kita City

×

Otsuka 大塚製薬