

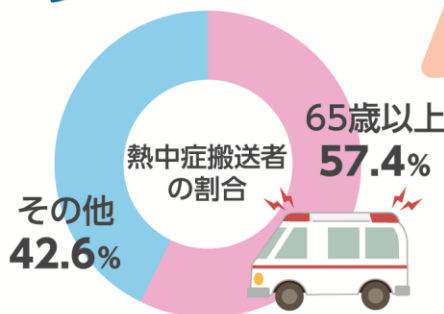
高齢者のための 熱中症対策

監修:大阪国際大学 名誉教授 井上芳光 氏

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。



総務省消防庁2024年(5月~9月)の熱中症による救急搬送状況より作成改編

＼ 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

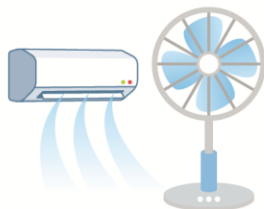


体温調節
機能の低下

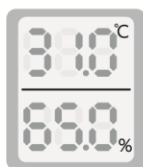


熱中症対策のポイント

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

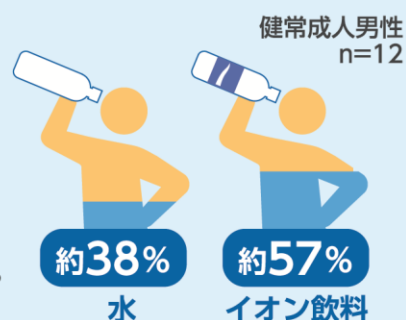
イオン飲料は、塩分(ナトリウム)などの電解質と糖質が含まれているので、体内に素早く吸収。水よりカラダを長く潤します。

※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 井上芳光氏

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。

宝塚市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。