

高齢者は熱中症にご注意下さい



「環境省熱中症予防情報サイトにおける暑さ指数の情報提供について」
<http://www.wbgt.env.go.jp/>



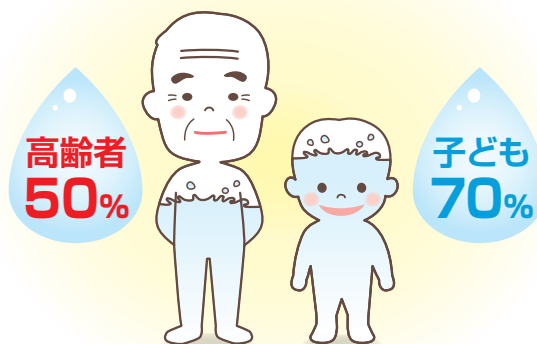
熱中症で救急搬送された方の約50%が65歳以上の高齢者で、
 発生場所は**住宅等居住場所が約60%、気温や湿度が高い日**に多いようです。

(参考:東京消防庁)

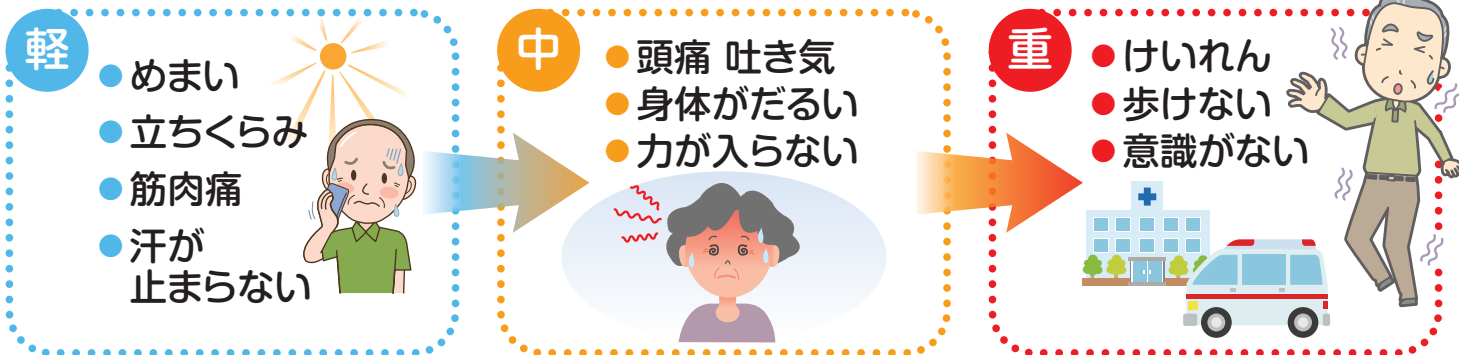
熱中症を起こしやすい高齢者

- 体内の水分量が少なく、脱水を起こしやすい
- 若いときと比べ体内の水分量が少ない
- 暑さに対する自覚症状が乏しい
- 暑さに対するからだの調節機能が低下
- 持病や薬の影響で熱中症を起こしやすい

体内の水分量



高齢者の熱中症の症状

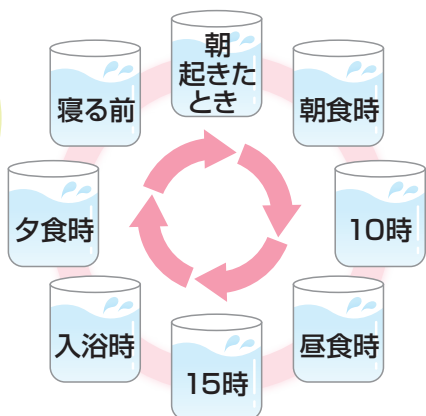


水を飲んでも改善しない時は受診しましょう

熱中症予防のポイント

失われた水分を補給しよう

目標は、
**食事以外に
 1,200ml**
 ※体重の2%



高温多湿にならない環境づくり



- 日差しをさえぎる
- 風通しを良くする
- 室温は28℃を超えないように

暑さに負けない
 体力づくり

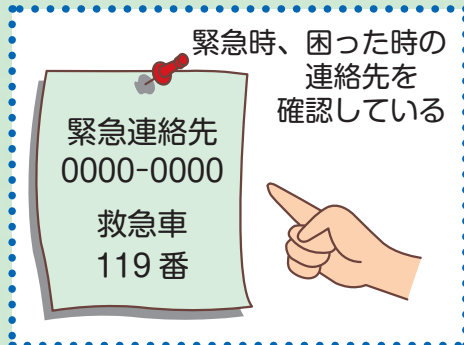
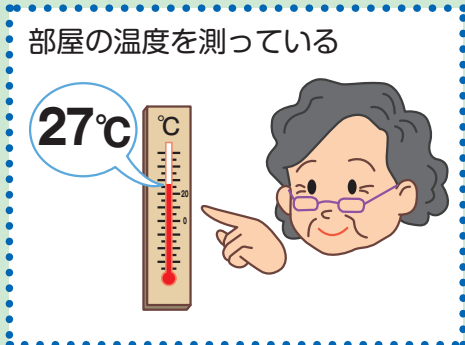


- 食事をしっかりとる
- 快適な睡眠環境



熱中症あなたは大丈夫? チェックしてみましょ

◎見えるところに貼ってください◎



持病をお持ちの方はかかりつけ医に注意点を相談しておきましょう



もし、めまいや・立ちくらみ等「熱中症」が疑われたら
早めにかかりつけ医に連絡しましょう

◎熱中症に関するお問い合わせ

文京区保健衛生部健康推進課 福祉保健政策推進担当 ☎03-5803-1231

◎高齢者の方のご相談は

高齢者あんしん相談センター富坂	☎03-3942-8128	富坂分室	☎03-5805-5032
高齢者あんしん相談センター大塚	☎03-3941-9678	大塚分室	☎03-6304-1093
高齢者あんしん相談センター本富士	☎03-3811-8088	本富士分室	☎03-3813-7888
高齢者あんしん相談センター駒込	☎03-3827-5422	駒込分室	☎03-6912-1461
文京区福祉部高齢福祉課 高齢者相談係	☎03-5803-1382		

