

## 夏を迎える前に総復習！



# シニアのための熱中症対策



日本では、熱中症で医療機関に救急搬送された人の半数以上が、65歳以上のシニア世代でした。本格的に暑くなる前に、熱中症対策のポイントを復習し、今年の夏を元気に乗り切りましょう。

### 熱中症の初期症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 気分が悪い
- 筋肉がつる など

重症化すると  
命に  
かかわることも！



シニアは、暑さや寒さを感知する機能が低下していることが多く、暑さを感じにくくなるため、体温を調整する仕組みもうまく働きません。暑い時期は、室内、屋外を問わず、熱中症対策に取り組むことが大切です。

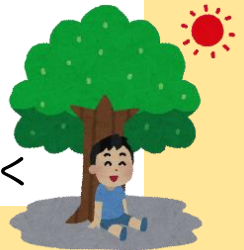
### 室内での熱中症対策

- エアコンを積極的に使う
- 温度計、湿度計を見やすいところに置く
- 扇風機を組み合わせる
- 水分をとるタイミングを決めておく



### 屋外での熱中症対策

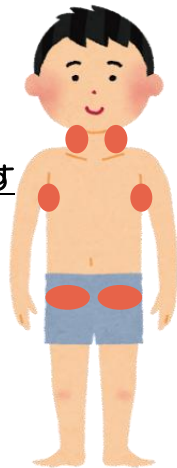
- 帽子や日傘を使う
- こまめに休憩する
- 飲み物や冷却グッズを持ち歩く



### もしかして熱中症・・・？ 気付いた時の対応

#### 自分で気付いた場合

- ①涼しい場所に移動
- ②服を緩めて風通しをよくし、体を冷やす  
服やベルトを緩めて風通しをよくし、太い血管が通っている部位（●の部分）を冷やす。
- ③水分をとる
- ④安静にする



#### 周りの人が気付いた場合

- ①意識の有無を確認する
- ②本人の症状に適した対応をする

意識がある

➡ 左の①から対応する

意識がない

➡ **すぐに救急車を呼ぶ**



身体が暑さに慣れていない梅雨の時期にも熱中症になる可能性は十分にあります。熱中症対策をしっかりと行い、楽しい夏を過ごしましょう。