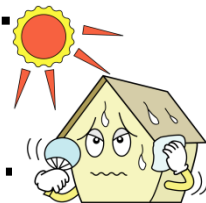




熱中症にご注意！！

なごや見守り情報 第38号 ～生活安全情報～

無理な節電などによって熱中症にならないように注意しましょう。



高齢者は特に注意が必要です。

①体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

②暑さに対する感覚機能が低下しています

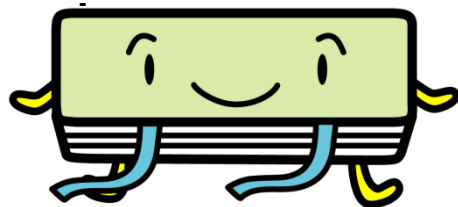
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

予防法ができているかをチェックしましょう。☑

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しをよくしている
- 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している



⚠ 予防法メモ

- ①無理な節電はせず、暑い日にはエアコンや扇風機を使って室温を管理しましょう。
- ②夏場のエアコンの設定温度の目安は28℃とされていますが、決して無理をしてはいけません。
(扇風機を使って冷気を循環させると部屋の温度も均一になり、過ごしやすくなります。)
- ③寝る前でも水分を我慢せず、こまめな水分補給を心がけましょう！

