

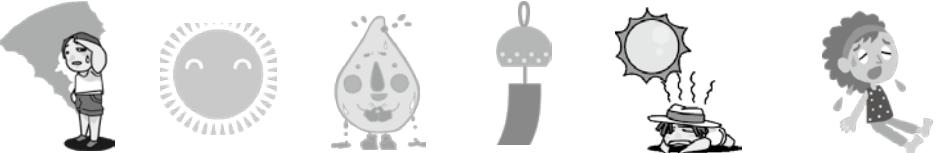
高齢者の皆さん 熱中症に注意しましょう !!



熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です！

熱中症とは… 気温が高いことなどで体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能がうまく働くことによって、体内に熱がこもり体温が異常に上昇する状態をいいます。

熱中症はどんな時に起こりやすいのか？



○気温が高い ○日差しが強い ○湿度が高い ○風が弱い ○急に暑くなった日 ○閉め切った屋内

なぜ高齢者は熱中症になりやすいのか？

- ①水分が不足しやすい…高齢になると体内の水分量が少なくなるため、脱水状態になりやすくなります。
- ②暑さを感じにくい…高齢になると、暑さやどの渴きを感じなくなるなど、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっています。
- ③暑さに対する調整がうまくできない…高齢者は体温調節機能が低下しているため、体に熱がたまりやすく

なります。
④無理をする…「周りに迷惑をかけたくない」「夏は暑いもんだ。多少は我慢」など、ついつい無理をしたり、自分の生活スタイルを変えないことがあります。しかし、真夏日や熱帯夜の増加など、以前より夏は暑くなっていることから、今までと同じ夏の過ごし方では対処しきれないことを理解する必要があります。

熱中症を予防するには…

小まめに水分・塩分を補給

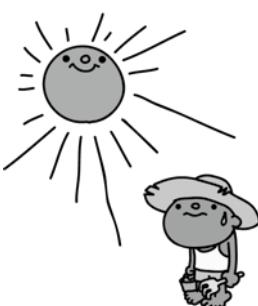


日傘を差したり、帽子をかぶる



★子どもも熱中症に注意！

子どもが熱中症になる原因是、「遊びに集中しやすく暑さに気づかない」、「体温調節機能が未熟」、「地面の照り返す熱を受けやすい」ということが考えられます。高齢者だけでなく、子どもも熱中症に注意しましょう。



■問い合わせ先 健康づくり推進課 (☎ 37・3750)