

ほうかつ 包括やちよ

安城市地域包括支援センター八千代（安城市の委託を受けて活動しています）

電話 0566-97-8069 FAX 0566-97-8408

時間 月～金曜日 午前8:30～午後5:00

第2・4・5土曜日 午前8:30～午後1:00

住所 安城市住吉町2丁目2番7号（八千代病院内1階）

熱中症を予防して元気な夏を！

消防庁の発表では、熱中症で救急搬送される方の約55%が、65歳以上の高齢者です。

熱中症の起こしやすい場所として、住居が最も多く約40%になります。

家にいるからと大丈夫と油断せずに、熱中症を予防して、元気に過ごしましょう

高齢者には特に注意が必要です。

1、体内の水分が不足しがちです。

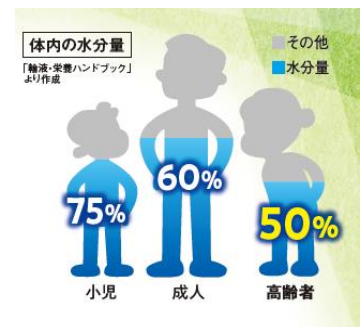
高齢者は若年者よりも、体内の水分が少ない上、体の老廃物を排出するためにたくさんの尿を必要とします。

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整機能が低下します。

高齢者は身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。



裏面に熱中症対策と予防について掲載しています。是非お読みください。

水分、塩分の補給を欠かさずに。

- ・一日あたり、1.2ℓを目安に水分摂取しましょう。
- ・口が渇いていると感じた時に飲んで遅いので、渇いていなくても水分補給をしましょう。
- ・起床時、入浴前後にまずは水分補給をしましょう。



エアコンを上手に使いましょう。



部屋の中でも注意が必要です
エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。
また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

節電 こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう

節電 適切な室温設定

節電 すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

換気 換気をして屋外の涼しい空気を入れる

換気 窓とドアなど2カ所を開ける

温度・暑さ指数を確認する

換気 扇風機や換気扇を併用する
長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう

節電 クールビズを取り入れる

節電 複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する

暑いからエアコンつけてね!