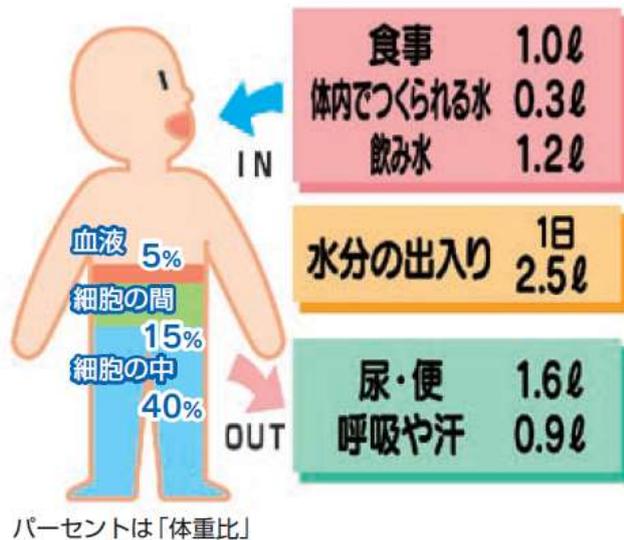




## 夏の脱水・熱中症に注意しましょう

暑い日が続いています。日本の夏は高温多湿で、体調を崩しやすい季節です。



たったそれだけで?!

### 水分を20%失うと死亡の恐れ

5%失うと 脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと 筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。

20%失うと 死に至ります。

出典:「健康のため水を飲もう」推進委員会(厚生労働省)

私たちの身体を構成する成分の中でも重要で最も多く含まれているのが水分です。

身体に含まれる水分は、成人男性は体重の約60%、成人女性は約55%、高齢者になると約50%と、加齢に伴い低下していきます。

そして、とくに高齢者は、もともと身体に蓄えている水分が少ない上に、のどの渇きの感覚の低下、尿の濃縮機能の低下などから、脱水を起こしやすい傾向があり、自覚症状がないことも多いとされ注意が必要です。

脱水・熱中症予防にはつぎのことが肝要です。

- ① 1日1.2ℓの水分を摂りましょう。(心疾患をお持ちの方は医師へ相談ください)
- ② 起きたら1杯、寝る前に1杯の水分を取るように心がけましょう。
- ③ かしこくクーラーや扇風機を利用して、室温を27℃程度に保ちましょう。

高齢者では、

▼ 体内の水分が不足しがち

▼ 暑さに対する感覚機能が低下

▼ 暑さに対する体の調節機能が低下

# 熱中症リスクが高い!!



## 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。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

**エアコンを上手に使いましょう**  
体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数を確認する

換気をして屋外の涼しい空気を入れる

窓とドアなど2カ所を開ける

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

暑いからエアコンつけてね!

さらに → 気をつけるべきポイント

熱中症を防ぐために **マスクをはずしましょう** ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で **2m以上** 離れている時 (十分な距離)

マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- 気温・温度が高い時は特に注意しましょう

のどが渇いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**

1日あたり **1.2L(1.2リットル)** を目安に

● 1時間ごとにコップ1杯

● 入浴前後や起床後もまず水分補給を

● 大量に汗をかいた時は **塩分も** 忘れずに

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

コップ約6杯 (ペットボトル500mL×2.5本分)

厚生労働省 経済産業省 環境省 より

健康せがや+1 扉や壁などの良く見える所に貼って、室内での熱中症に注意しましょう。

## 熱中症予防シート

暑い日には、夜間も冷房を積極的に使いましょう!

液晶温度計の温度をこまめに見ましょう

こまめに水分・塩分補給

冷房で室温調整

24.26 °C

注意 警戒 厳重警戒 危険 (温度75%の場合)

・衣服をゆるめ、体を冷やす  
・自分で水を飲めないときや動けないときは、119番!

上祖師谷あんしんすこやかセンターでは、「熱中症予防シート」をお配りしています。事務所にお寄りの際は是非お申し出ください。この温度表は、水分補給や室温調整の目安になります。日中過ごされるお部屋や寝室など、目の届きやすい位置に貼り付けてご活用ください。

裏面は、救急隊などいざという時に駆け付けた人のために、必要最小限の情報が入ります。

記入年	令和	年
氏名:		
緊急連絡先	関係:	
	TEL:	
かかりつけ病院	病院名:	
	担当医:	
	TEL:	
メモ: もしもの時に知ることをご記入ください。(ペットのこと、お薬のことなど)		



世田谷区 | 電話(5432)2432~2434  
世田谷保健所 | FAX(5432)3022

もしもの時は裏面を見てください!!

〒157-0065  
世田谷区上祖師谷2-7-6  
上祖師谷まちづくりセンター内

上祖師谷あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)

電話: 03-5315-5577 FAX: 03-3305-6333

窓口開設時間: 月~土 8:30~17:00  
(日祝・年末年始を除く)