



# 熱中症対策



熱中症予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

\*エアコンを上手に使いましょう、室内でも注意が必要です

\*必要に応じてマスクをはずしましょう

\*こまめに水分補給しましょう

**！！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

高齢者は体内の水分量が少ないため脱水になりやすいです

## 2. 暑さに対する感覚機能が低下します

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、暑い時は身体への負担が大きくなります

※熱中症による死亡者の約8割は65歳以上の高齢者です

屋内での死亡者の9割はエアコンを使用していませんでした

### 《簡単な経口補水液の作り方》

\*用意するもの\*スポーツドリンク・水・塩少々(あずき1粒程度)

①スポーツドリンクを水で2倍に薄める(水:スポーツドリンク=1:1)

②塩少々入れて混ぜる



新宮町地域包括支援センター  
☎092-963-0663

