

⑥ 熱中症

- ★家の中にいても、熱中症には注意しましょう。
- ★室内の温度は「**28℃**」を目安に。エアコン等を使用して、できるだけ涼しい環境で過ごしましょう。
- ★熱中症の対策にはこまめに水分を飲み、しっかりと食事をとることが重要です。

⑥熱中症

- ・「家の中にいても、熱中症には注意しましょう。」
- ・「室内の温度は「28℃」を目安に。エアコン等を使用して、できるだけ涼しい環境で過ごしましょう。」
- ・「熱中症の対策にはこまめに水分を飲み、しっかりと食事をとることが重要です。」

=理解度確認テストのヒントです。

熱中症予防の5つのポイント

- ① 高齢者は上手にエアコンを
- ② 暑くなる日は要注意
- ③ 水分をこまめに補給
- ④ 「おかしい!？」と思ったら病院へ
- ⑤ 周りの人にも気配りを

「お家の中」でも
熱中症になります。
暑くなる日は要注意!



○熱中症の症状

「軽度」：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない

「中度」：頭痛、吐き気、からだがだるい（倦怠感）、虚脱感

「重度」：意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけへの返事がおかしい、真っすぐ歩けない

熱中症予防の5つのポイント

①高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。

②暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。

③水分をこまめに補給

のどが渴いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

④「おかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症は命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談してください。

⑤周りの人にも気配りを

自分だけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

暑い日は上手にエアコンを使用して、家の中でも熱中症に注意しましょう。

<参考> 埼玉県 熱中症予防の5つのポイント

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/5point.html>

食事から熱中症を予防しよう

◆ こまめにタイミングを決めて水分を飲む習慣をつけましょう

- ・麦茶・水・白湯・スポーツドリンク（適量）など



◆ しっかりと食事をとりましょう

- ・食事からも水分を摂取しています。1日3食、食べるようにしましょう。

◆ 水分の多い食事を意識しましょう

- ・スープや薄めの味噌汁、夏野菜を使った料理、果物やゼリー、ヨーグルトなどのデザートもお勧めです。



県HP（スマートフォンで二次元コードを読み取っていただくことで閲覧できます）では、
お手軽にできる熱中症予防レシピを紹介しています！



食事から熱中症を予防しましょう。

○こまめにタイミングを決めて水分を飲む習慣をつけましょう。

- ・麦茶・水・白湯・スポーツドリンク（適量）など

○しっかりと食事をとりましょう

- ・食事からも水分を摂取しています。1日3食、食べるようにしましょう。

○水分の多い食事を意識しましょう

- ・スープや薄めの味噌汁、夏野菜を使った料理、果物やゼリー、ヨーグルトなどのデザートもお勧めです。

県HP（スマートフォンで二次元コードを読み取っていただくことで閲覧できます）では、
お手軽にできる熱中症予防レシピを紹介していますので参考にしてみてください。

高齢者の熱中症対策

原因

- ◆ 老化が進むと体温調節能力が低下し、体内に熱がたまりやすくなる。
- ◆ 暑さや喉の渇きを感じる感覚が鈍くなる。
- ◆ 暑いと感じにくくなることで、エアコンを使用しなかったり、設定温度が高くなっている場合がある。



対策

- ◆ **汗をかきやすい体づくりを**
本格的な暑さを迎える前から、無理のない範囲で運動を続けることで、体が暑さに慣れる（暑熱順化）。
- ◆ **室内では、エアコン等を使用して、涼しい環境で過ごす**
室内に温度計を設置するなどして、室内温度は28℃以下を目安にする。夜間も室温が上がらないようにする。
- ◆ **周囲の人が気配りを**
梅雨明けなど、気温が急上昇する日や湿度が高い日は特に危険。周囲の人が声がけをするなど気配りをすることが大切。



自宅で行える
簡単な運動を
県HPで
紹介中！

高齢者の熱中症対策

○原因

- ・ 通常、脳が暑いと判断すると、汗をかいたりすることで、体内の熱を周囲に逃がそうとします。
しかし老化が進むとすぐに汗をかくなどの体温調節能力が低下し、体内に熱がたまりやすくなります。
- ・ 暑さや喉の渇きを感じる感覚が鈍くなります。
- ・ 暑いと感じにくくなることで、エアコンを使用しなかったり、設定温度が高くなっている場合があります。

○対策

- ・ 汗をかきやすい体づくりを行いましょう。
本格的な暑さを迎える前から、無理のない範囲で運動を続けることで、体が暑さに慣れることができます（暑熱順化）。
- ・ 室内では、エアコン等を使用して、涼しい環境で過ごしましょう。
室内に温度計を設置するなどして、室内温度は28℃以下を目安にします。
夜間も室温が上がらないようにエアコンを使用して、涼しい環境で睡眠しましょう。
- ・ 周囲の人が気配りをしましょう。
梅雨明けなど、気温が急上昇する日や湿度が高い日は特に危険です。
周囲の人が声がけをするなど気配りをすることが大切です。

自宅で行える簡単な運動を県HPで紹介していますのでお時間のある時にご覧ください。

「まちのクールオアシス」 「まちのクールナビスポット」

◆ 「まちのクールオアシス」※

- ・夏季外出時に休憩できる冷房の入った一時休息所です。
- ・協力施設にはステッカーが掲示されています。



◆ 「まちのクールナビスポット」※

- ・熱中症予防についての情報発信拠点です。
- ・協力施設にはステッカーが掲示されています。



「まちのクールオアシス」、
「まちのクールナビスポット」の協力施設は
県HP（スマートフォンで二次元コードを
読み取っていただくことで閲覧できます）
に掲載しています。



※「まちのクールオアシス」及び「まちのクールナビスポット」は、埼玉県が実施している事業です。

「まちのクールオアシス」「まちのクールナビスポット」

○ 「まちのクールオアシス」

- ・夏季外出時に休憩できる冷房の入った一時休息所です。
- ・協力施設にはステッカーが掲示されています。

○ 「まちのクールナビスポット」

- ・熱中症予防についての情報発信拠点です。
- ・協力施設にはステッカーが掲示されています。

「まちのクールオアシス」、「まちのクールナビスポット」の協力施設は
県HP（スマートフォンで二次元コードを読み取っていただくことで閲覧できます）
に掲載していますのでお時間のある時にご覧ください。