

熱中症を防ごう!!

～水分補給と休憩が命を守ります!!～

 なぜ高齢者に熱中症が多いの？

- ・ 高齢になると体内の水分量が減少
- ・ 水分を蓄える「筋肉」が減ると、水分を保持できない！



だからこそ、意識的に
水を飲むことが大切です！

1日に必要な水分量
約 1,200ml
(コップ6～8杯)



水分補給のタイミング

- ・ 起きたらすぐにコップ1杯
- ・ 食事（朝・昼・夜）各食事でコップ1杯
- ・ お風呂上がりにコップ1杯
- ・ 寝る前にコップ1杯



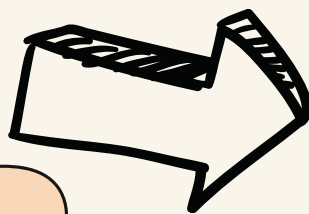
汗には水分だけでなく「電解質」も！

汗は「血液」から作られます。そのため、水分と一緒に電解質（ナトリウム、カリウム、マグネシウムなど）も摂る必要があります。

朝食抜き
睡眠不足
激しい運動や労働

暑い環境

水分補給や
休憩を怠ると



熱射病 へと進む

熱疲労



めまい
吐き気
脱力感
倦怠感



意識が低下、高体温

汗が出なくなる...
こうなると命に関わる
→ すぐに救急要請を!!

熱けいれん

足が
つったり
筋肉が
けいれんし
たりする



対処法

意識がしっかり
していて
めまいや
けいれん
などの
体調の変化を
感じたら...



熱失神

めまいや失神

涼しい場所で休む
首の後ろ、わきの下、
股のつけ根を冷やす

お問い合わせ先は
保健福祉課保健推進係(TEL 4-6112)