



いつまでも

えがお



< 熱中症 >

熱中症は、室温や気温が高い中で作業や運動をしていると、体の水分と塩分等のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、眩暈、体がだるい、ひどい時にはけいれんや意識の異常など様々な症状を起こす病気です。

家の中でじっとしていても、部屋の温度や湿度が高いために、熱中症になることがあります。

症状

<軽度>

めまい
たちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



<中度>

頭痛
吐き気
身体がだるい
力が入らない



<重度>

意識が無い
痙攣
体温が高い
まっすぐ歩けない



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

予防

ポイント1 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
※室内温度28℃未満、湿度50~60%を目安に**温度湿度計でチェック!!**

ポイント2 喉が渇かなくてもこまめに水分と塩分を補給しましょう。
※**時間を決めて、お茶タイム**(水分補給はこまめに、夜間も枕元に)

水分の目安：1日1.2L+1時間ごとにコップ1杯
動いたらコップ1杯

※水分と塩分を素早く補給できる経口補水液をうまく使いましょう。
※水分、塩分制限のある人は主治医へ相談しましょう。

ポイント3 室内は涼しい服装、冷感小物(首巻)などの活用

ポイント4 **就寝時も空調管理**(扇風機やエアコンなど活用)

ポイント5 日頃から栄養バランスの良い食事と睡眠・体力づくりをしましょう。



引用・参照：厚生労働省「熱中症予防のために」リーフレット



高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、いつまでもお元気で安心して過ごして頂けるよう、様々な支援を行うために西宮市が主体となって設置している身近な相談窓口です。

西宮市高齢者あんしん窓口

