

～高齢者や認知症の人、ご家族の皆様へ～

熱中症に気をつけましょう！

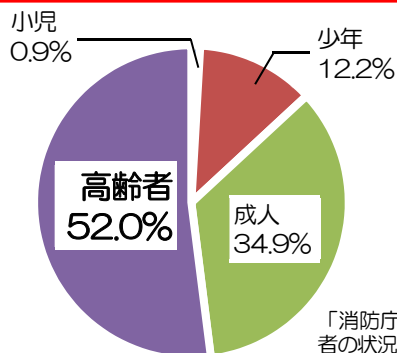
今年は、**新型コロナウイルス感染症の流行**による外出自粛やマスク着用の影響で、熱中症のリスクが高い！とされています。

今年も厳しい暑さがやってきます。

高齢者は熱中症に気づかず、対応が遅れ、生命に関わることもあるので、注意してください。特に、認知症の人はご家族や周囲の方の心くばりもお願いします。

熱中症について正しい知識を持って予防を心がけ、万が一、熱中症になったときも慌てず適切な対応を行ってください。

熱中症患者のおよそ半数は 高齢者（65歳以上）です



「消防庁/熱中症による救急搬送者の状況2019年」より作成

高齢者が熱中症になりやすい理由

- ◇ 体内の水分量が少ない！
- ◇ 暑さを感じにくい！
- ◇ 汗をかきにくい！
- ◇ のどのかわきに気づきにくい！
- ◇ トイレが気になり、水分をひかえがち！

熱中症対策は大丈夫ですか？ チェックしてみましょう！

こまめに水分補給をしている



エアコン・扇風機を上手に使用している



シャワーやタオルで体を冷やす



部屋の温湿度を測っている



暑い時は無理をしない



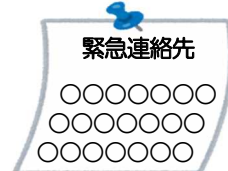
涼しい服装をしている



部屋の風通しを良くしている



緊急時・困った時の連絡先を確認している



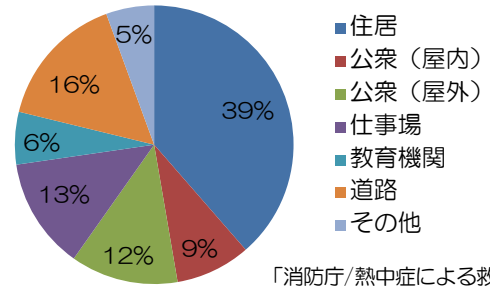
※ 裏面もご覧ください。

こんな症状があったら注意！！

- ◇ めまいや顔のほてり
- ◇ だるさや吐き気
- ◇ 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ◇ 体温が高い、皮膚の異常
- ◇ まっすぐ歩けない
- ◇ 汗のかき方がおかしい



熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。



「消防庁/熱中症による救急搬送者の状況2019年」より作成

熱中症かも？ と思った時は・・・

意識がある、反応が正常の時

涼しい場所へ避難させる

衣服をゆるめ、身体を冷やす

水分・塩分を補給する

ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう。症状が改善するまでの間は、一人にせず、必ず誰かが見守りましょう。



意識がない、反応がおかしい時

救急隊の要請をする

涼しい場所へ避難させる

衣服をゆるめ、身体を冷やす

意識がない時に、水分を飲ませるのは危険です。医療機関には、倒れた時の状況が分かる人が同行しましょう。



認知症の人のご家族は、ちょっとした心くばりをお願いします。

◇ 着ているものをチェックしましょう

厚着に注意してください。真夏日や猛暑日でも何枚も重ね着したり、冬物を着る人がいます。服装に注意し、できれば冬物はご本人が簡単に取り出せない場所に片付ける等の工夫を。

◇ 水分摂取と室内温度調整は、本人任せにしないでおきましょう

ご本人の好きな飲み物や、水分の多い食事を用意してあげましょう。

ご家族が室内の温度を28～29度に設定し、コントローラーを目の届かない場所に置く等、ご本人が操作できない工夫を。

◇ 室内の温度調節はできるだけ広い範囲で行いましょう

室内は熱がこもり、蒸し暑く、危険です。ご本人の部屋だけでなく、よく利用する部屋やキッチンなどの室温にも気をつけてあげましょう

◇ 夜間の室内温度にも注意しましょう

部屋を閉め切り、布団を掛けて寝ていたりして、体内に熱が蓄積してしまいます。また、寝ている時に汗をかいても水を飲もうとしないので、脱水にも注意が必要です。