

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の『新しい生活様式』を実践するとともに、

## 熱中症に注意しましょう！

### 高齢者では特に注意が必要です！

昨年、横浜市の熱中症で救急搬送された人の約5割が高齢者で、その約6割が室内で発症し、高齢になると症状が重くなる傾向がありました。



### のどの渇きを感じなくても、水分をとりましょう！



● 高齢者のはのどの渇きを感じにくくなっていて、渇きを感じた時は、すでに体内の水分は不足しています。

● のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分をとりましょう。（心臓病、高血圧や腎臓病の方は、水分のとり方について、かかりつけ医に相談してください。）



### 風通しを良くし、エアコンなどを使って温度調節しましょう！

● 高齢になると、暑いと感じにくくなるため、温度計を見て室温の上がり過ぎに注意しましょう。

● 気温や湿度の高い日には、無理な節電はしないで、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

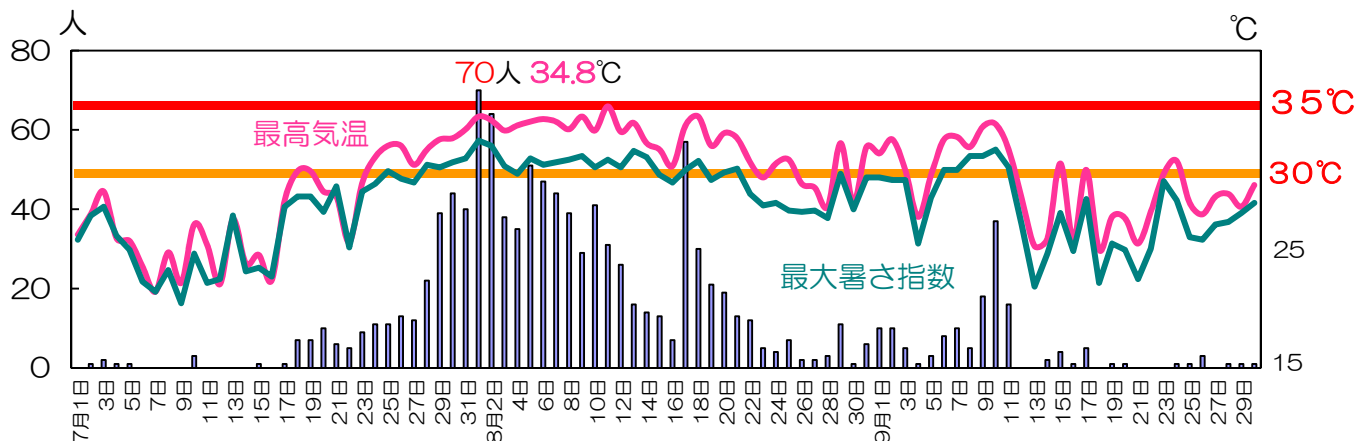


### 周りの人も、高齢者の熱中症に気を配りましょう！

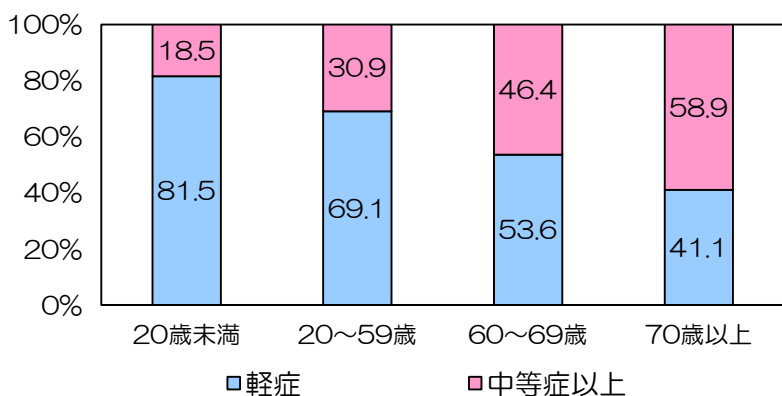
● その日の体調や暑さに対する慣れなども、熱中症を引き起こす要因になります。日頃から、自分や周囲の体調の変化に注意してください。

# 熱中症対策について

○ 救急搬送者は、まだ身体が暑さになれていない時期の蒸し暑い日や、真夏の気温の高い日に増加する傾向があります。熱中症は適切な予防で防げる病気です。『新しい生活様式』を実践する中で、正しい知識を持ち、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



(図1) 令和元年 横浜市の熱中症搬送者数と最高気温（消防局データを使用）



- 熱中症で搬送された人のうち、約5割は高齢者でした。
- 若い人に比べ、高齢になると、症状が重くなる傾向がありました。

(図2) 令和元年 横浜市の年齢別熱中症重症度（消防局データを使用）

## 高齢者は熱中症になりやすい体質です！

高齢者は、暑さを感じにくい、体内の水分が若者に比べ少ない、のどの渇きを感じづらい、汗が出にくいといった、脱水になりやすい体質です。脱水になると、血液を体の表面で冷やして体内に戻すという循環機能が低下し、熱中症になりやすくなります。しかも暑い日が続くと、徐々に脱水が進行します。『新しい生活様式』を実践する中で、熱中症を予防しましょう。

**3密(密集・密接・密閉)を避け、換気を行うとともに、エアコン等を使って室内の温度管理(温度計を置き、こまめにチェック)をしましょう。**

節電に気をつけて、我慢しすぎてしまう高齢者が心配です。エアコンによる冷えを好まない人も多いので、扇風機や、シャワーやタオルで体を冷やす工夫も活用しましょう。

また、水分摂取を心がけましょう。ただし、心臓病、高血圧や腎臓病の方は、水分のとり方について主治医と相談してください。さらに、高齢者の健康状態を周りの人も注意してください。

このリーフレットについてのお問い合わせ

横浜市 衛生研究所 感染症・疫学情報課 TEL: 045-370-9237