

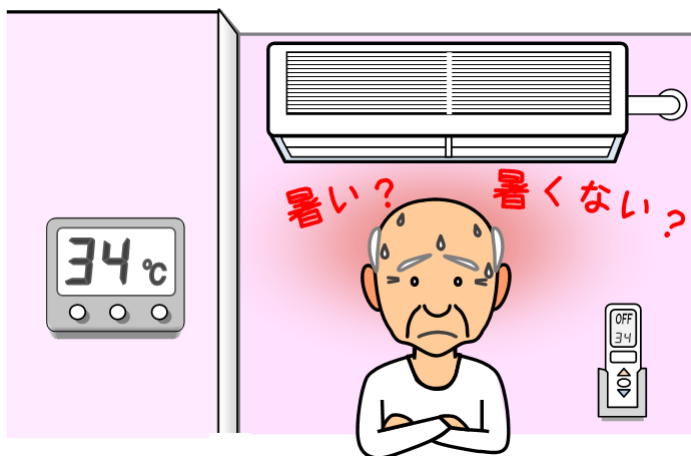
熱中症に注意しましょう！

高齢者では特に注意が必要です！

昨年、横浜市の熱中症で搬送された人の4割が高齢者で、その5割以上が室内で発症し、高齢になると症状が重くなる傾向がありました。


 温度計を設置しましょう！

 晴れた日は、もう1杯多く水分を摂りましょう！



○ 高齢になると、暑さへの感覚が低下するため、温度計を見て室温の上がり過ぎに注意しましょう！

○ 夏の晴れた日に熱中症が多発します。脱水防止のため水分を摂りましょう！（心不全、高血圧の方は主治医に相談してください。）

 室温が、28度を
超えないように
エアコンを
つけましょう！

○ 気温が30度を超えると熱中症になる人が急増します。目安として、室温が28度を超えないように、エアコンを活用しましょう！

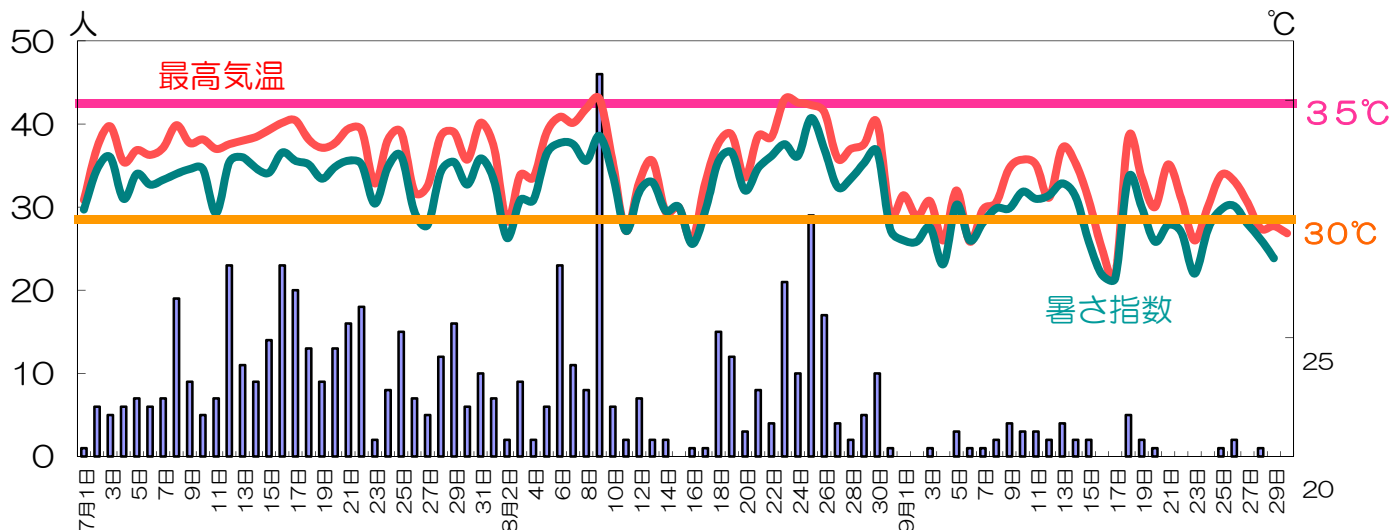


 周りの人も高齢者の熱中症に気を配りましょう！

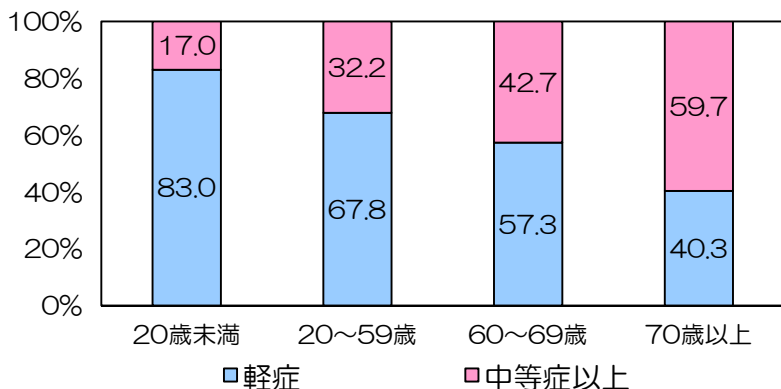
○ 徐々に気温の上がる室内では、高齢者自身が気づかないうちに熱中症になることがあります。周りの人も注意してください！

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。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。



平成 29 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、4 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。

平成 29 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。このため、

室温計を確認して目安として、室温が 28 度を超えないようにエアコンを活用しましょう。

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。

このパン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