

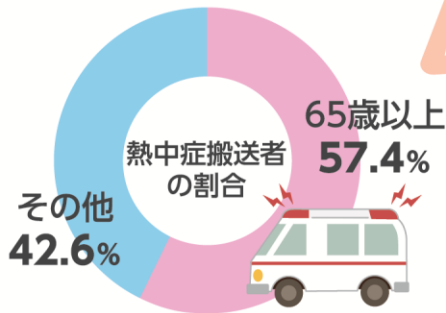
# 高齢者のための 熱中症対策

監修:大阪国際大学 名誉教授 井上芳光 先生

熱中症搬送者の半数以上は、  
65歳以上の高齢者の方です。

屋外だけでなく室内や夜間でも多く発生しています。

水分補給や暑さを避けることで、熱中症を防ぎましょう。



総務省消防庁2024年(5月~9月)の熱中症による救急搬送状況より作成改編



## ＼ 高齢者が熱中症になりやすい理由 /

体内の  
水分量の減少



暑さを  
感じにくい



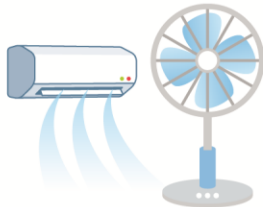
のどの渇きを  
感じにくい

体温調節  
機能の低下

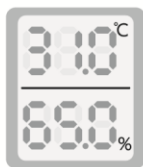


## 熱中症対策のポイント

エアコン・  
扇風機を上手に使う



部屋の温度湿度や  
暑さ指数を確認



部屋の風通しを  
良くする



こまめに  
水分+塩分などの  
電解質を含む  
飲料を飲む



シャワーやタオルで  
体を冷やす



暑い時は  
無理をしない

涼しい服装で、外出時には  
日傘、帽子を忘れずに

涼しい場所・  
施設を利用する



緊急時・困った時の  
連絡先を確認

緊急連絡先

住所

TEL

水分補給のポイントは裏面をチェック



# 水分補給のポイント



時間を決めて定期的に飲む



のどが渇く前からこまめに飲む

入浴・就寝時の脱水に注意

水分と一緒に、塩分などの電解質も補給

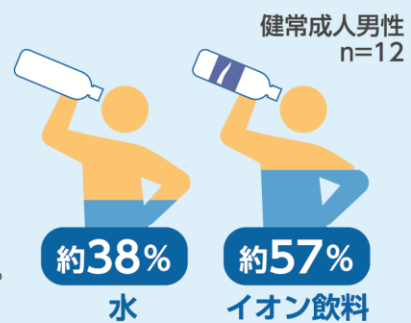
イオン飲料は、塩分(ナトリウム)などの電解質と糖質が含まれているので、体内に素早く吸収。水よりカラダを長く潤します。

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

飲料別比較  
体内キープ力

飲んで2時間座り続けた後、  
飲んだ量のうちカラダに残った割合。

出典: Doi T, et al. Aviat Space Environ Med(2004)を改編



# 室内や夜間も熱中症に注意!



エアコンは  
室温28℃※を目安に使用

※環境省熱中症予防情報サイトより



汗を  
かかなくても  
水分補給



温度や暑さ  
指数を確認



監修: 大阪国際大学 名誉教授 井上芳光 先生

1981年より神戸大学医学部衛生学講座助手、助教授、1997年より大阪国際大学人間科学部教授、2022年より大阪国際大学名誉教授。  
日本スポーツ協会の「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」の編集委員(2005~2021年)、環境省の「熱中症保健指導マニュアル」の編集委員(2004~2019年)、  
大阪府猛暑対策検討委員会委員(2019年)などを歴任。

田辺市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。