

熱中症の基本的な応急処置

風通しの良い日陰や冷房の効いている場所に移動させる。

衣服や靴を脱がせる。

冷たい水や冷やしたタオルなどで、首、脇の下や太もものつけ根を冷やす。
バケツなどで水をくみ足を冷やす。
霧吹きで水をかけてうちわで扇ぐ。

自分で飲めるようならスポーツドリンクなどで水分補給をさせる。



応答がおかしい場合や自力で水分摂取できない場合は
ただちに救急車を呼びましょう

暑さに備えたからだづくりを

- 1日3食、栄養バランスよく食べましょう。とくにたんぱく質をしっかりととり運動して筋肉量が増え、熱中症に強いからだになります
- 毎日しっかり睡眠をとりましょう
- 暑くなる前～暑くなりはじめた時期に、汗をかく機会を作ること、暑さからからだを慣らすことができます



日頃から健康管理を

- トイレで尿の色を確認しましょう(脱水が進むと量が減り、色が濃くなる)
- 体調が悪いと感じたら、無理をせず休みましょう
- 夏バテしたと思うときでもおかしだけは食べましょう
- 室温を測定し、熱中症警戒アラートが出ている時は外出を控えましょう
- 屋外では日傘を使いましょう



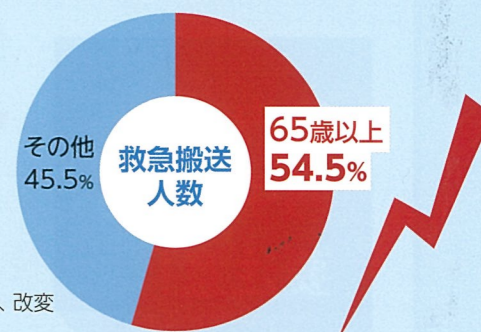
65歳以上の人は とくに熱中症に注意!!!

周囲の人は
声かけ・見守りを!!

監修/産業医科大学副学長 産業保健管理学的研究室教授 堀江正知

熱中症患者の半数以上は 65歳以上の人です!

総務省消防庁「令和4年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」より引用、改変



気温・湿度が高い



暑さ指数(WBGT)*が高い



*暑さ指数(WBGT)については中面参照

急に暑くなった



暑さ慣れしていない

こんなとき熱中症に注意!

暑い夜が続く



熱帯夜の翌日



日ざしが強く風が弱い



自宅にエアコンがない等の高齢者世帯に
エアコン購入設置費用を
助成しています!

助成を受けるには住民税非課税であること等の要件があります。詳しくは各高齢者相談センターへ電話でご連絡ください。

◆ 受付窓口

各高齢者相談センター(各地域包括支援センター)	
芝(芝)	☎(5232)0840
麻布(南麻布)	☎(3453)8032
赤坂(北青山)	☎(5410)3415
高輪(白金の森)	☎(3449)9669
芝浦港南(港南の郷)	☎(3450)5905

問い合わせ先

港区高齢者支援課在宅支援係
☎(3578)2400~2406