

# 熱中症により救急搬送された方の**54.9%**が**65歳以上**

出典:総務省「令和5年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」



## 高齢者が脱水になりやすい理由

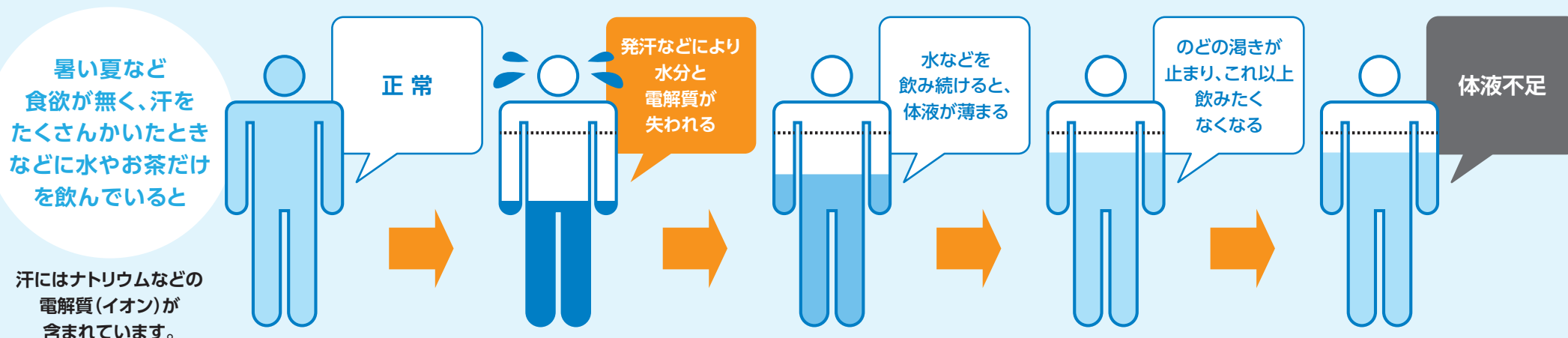
- **のどの渇き**を感じにくい(感覚機能の低下)
- **暑さ**を感じにくい(感覚機能の低下)
- **尿**がたくさん出る(腎臓機能の低下)
- **カラダ**の水分総量が少ない(筋肉量の低下)



## **65歳以上の熱中症の約53.8%が家の中で発症**

出典:東京消防庁HP「発生場所別の熱中症による救急搬送人員」65歳以上(令和5年6月~9月)

カラダに水分を補給するときに、お水やお茶を飲むだけでは**不十分な場合があります。**



体液のバランスを意識し、水分と電解質(イオン)を上手に取り入れましょう。

おすすめの水分補給

塩分

0.1 ~ 0.2%

+

糖質

4 ~ 8%

=

