

# こんな とき、

# 高齢者のみなさん

# 熱中症に 気をつけて!

監修

国立国際医療研究センター  
特任国際臨床研究推進部長

和田耕治

## 気温が高い (28℃以上)



体温調節のはたらきが  
追いつかない

## 湿度が高い (70%以上)



気温だけでなく、  
湿度にも注目を



## 日差しが強い



地面からの照り返しにも注意

## 暑さ慣れしていない



急に暑くなる5月や  
梅雨明けなどにも熱中症に  
なりやすい

## 風がない



汗が蒸発しにくく、  
体に熱がこもる

## 暑い夜が続く



数日かけて衰弱し、室内や  
夜間に倒れることも

## 熱帯夜の翌日



寝不足が続くなどで体調がよくないときは休息を

熱中症は命を落とすこともある危険な病気です。高齢になると、からだの変化のせいで、熱中症にかかりやすくなりますが、居宅生活が続くとからだが衰えるなどから、より注意が必要です。暮らしのなかでできる予防策をご紹介します。参考にして、熱中症にかからないようにしましょう。



港

区

