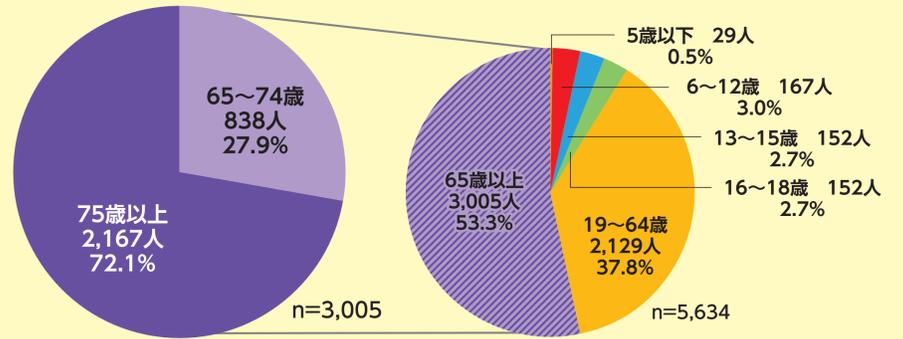


～安全・安心な毎日を送るために～ みんなで見守って防ごう、シニアの熱中症!

熱中症は真夏に限らず、通年起こり得ますが、湿度が高く蒸し暑い日が発生する6月頃からは、熱中症の症状による救急搬送が多くなります。

特に高齢者は加齢に伴い、暑さやのどの渇きを感じにくくなることから、自覚が無いまま重症化する傾向があるため、家族をはじめ、まわりの人が注意して見守っていく必要があります。



年齢区別の熱中症による救急搬送人員 (令和元年6月～9月東京消防庁管内)
65歳以上の高齢者が3,005人と全体の約半数を占め、うち約7割(2,167人)は、75歳以上の後期高齢者です。

こんな熱中症の事例が発生しています!

エアコンをつけず、扇風機だけつけた状態でぐったりしていた (90代)

母親が畑から帰って来ないので心配で見に行ったら、畑で倒れていた (80代)

朝7時半ごろ起きたときに室内が暑く、大量の汗をかき、気分も悪かった (70代)



熱中症を防ぐポイント 家族やまわりの人が、積極的にアドバイスしましょう!

居室の環境を適切に保ちましょう

- 室内でも、温湿度計で高温多湿の環境になっていないか注意し、風通しを良くする工夫を
- エアコンや扇風機を適切に使い、室内の温度・湿度を調整
- *冷房器具の使用が始まるシーズン前には、製品表示の確認や器具の点検を

高温、多湿、直射日光を避ける工夫をしましょう

- 高温・多湿の環境では適宜休憩を。少しでも体調不良を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動
- 屋外にいる時は強い日差しを避ける心掛けを
- 通気性の良いゆったりした服装を心掛け、外出時は日傘、帽子などを着用

のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をするよう促しましょう

- 「寝る前だから」などと我慢せず、適切に水分を摂取する意識づけを
- 家族やまわりの人は、水やお茶の水筒を用意するなど、水分補給の手助けを



安静時にも皮膚や呼吸から水分が失われるため、暑い時期だけでなく、冬場に脱水症状を起こす恐れがあることにも注意しましょう。

高齢消費者見守りホットライン

介護事業者・民生委員など高齢者の身近にいる方からの通報・問合せはこちらへ

☎03-3235-1334 月曜～土曜 午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)

【以下の資料を参考・加工して作成】
環境省「熱中症ポストカード(2018年3月作成)」
国民生活センター発行「見守り新鮮情報第114号」
東京消防庁「熱中症に注意」報道発表資料(令和2年5月27日、平成28年5月20日、平成26年5月16日)
東京都発行ヒヤリ・ハットレポートNo. 14「高齢者の家庭内事故防止見守りガイド」

