



熱中症に注意!



一般的に高齢者は、以下の様に熱中症になりやすい身体的特性があることが知られており、特に注意が必要です。

1.体内の水分が不足しがちです。

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出するのに沢山の尿を必要とします。

2.暑さによる感覚機能が低下しています。









加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3.暑さによる体の調節機能が低下しています。

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

予防法ができているかをチェックしましょう。

<input type="checkbox"/> エアコン、扇風機を上手に利用している。 	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている 	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている 
<input type="checkbox"/> こまめに水分・塩分補給をしている。 	<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす 	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない 
<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている。外出時には日傘、帽子 	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する 	<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している 