

ほうかつだより

安城市地域包括支援センターひがしばた 第34号
住所:安城市東端町鴻ノ巣 72-2 電話:(0566)73-8210

熱中症に注意！

厚生労働省の調査結果によると、熱中症による死亡者の80%以上が65歳以上の方(1,651人中1,375人/R5年)となっています。

高齢者が熱中症になりやすい理由は

- ・温度に対する感覚が弱くなり暑いと感じにくくなる。
- ・体内の水分量が若い時に比べて減少する。
- ・のどの渇きを感じにくくなる。
- ・暑さに対する体の調節機能が低下するなど。

年々暑くなってきました！

	2015 年	2020 年	2024 年
猛暑日(35℃以上)	16日	24日	47日
真夏日(30℃以上)	38日	50日	50日
熱帯夜(夜間 25℃以上)	25日	36日	56日

名古屋市の近年の気温変化

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いと熱中症になることもあります。

熱中症を予防するには

- ・エアコンや扇風機を使用しましょう。(気温に応じて夜間も使用しましょう。)
直接肌に風が当たらないようにしましょう。
- ・温湿度計などを用いて、室内温度を確認しましょう。(25～28℃)
- ・のどが渇かなくても、早め早めに水分や塩分を補給しましょう。

高血圧・腎臓病などで通院されている方は

水分や塩分の摂取に関してかかりつけ医に相談しましょう

- ・暑さ指数・熱中症警戒アラートを確認しましょう。
熱中症警戒アラートが出ているときは外出をできるだけ
控えましょう。

- ・外出は涼しい時間帯に出かけましょう。
- ・外に出るときは日傘や帽子を使用し涼しい服装で出かけましょう。
- ・外での運動や仕事前にはアイススラリーで体温を下げておきましょう。

アイススラリーとは:シャーベット状の飲み物で体を中から冷やしてくれ体温の上昇を穏やかに
と言われています。

- ・外出時は冷房が効いていて座る場所のある所を前もって調べて休憩を取りましょう。
公民館や図書館、大型商業施設など

暑さ指数・熱中症警戒アラートについては裏面をご覧ください



暑さ指数(WBGT):暑さ指数は、気温・湿度・周囲の熱環境(日射・輻射など)の影響を取り入れた暑さを表す数値です。環境省のホームページで確認できます。

熱中症警戒アラート:熱中症の危険性が極めて高くなり暑さ指数が 33 を超えると朝、夕の 1 日 2 回発表されます。テレビやラジオ、気象庁・環境省のホームページで確認できます。

熱中症警戒アラートが発表されていない場合も暑さ指数が 28 を超えると熱中症になる危険性が高くなります。



環境省LINE公式アカウントで暑さ指数と熱中症警戒アラートが配信されています。
詳細は環境省熱中症予防情報サイトをご覧ください。

環境省ホームページ

熱中症ってどうなるの

- めまいがする、立ち眩みがある
- 体がだるい、ボーとする
- 多量の汗が出る
- 頭痛がある
- こむら返りがある
- 気分が悪いなど



熱中症かなと思ったら

- 涼しい場所へ移動する
- 衣服を緩め保冷剤や濡らしたタオルなどを使用して体を冷やす
 - 首やわきの下、足の付け根を冷やすと効果的です
- 冷たい水やスポーツドリンク、経口補水液などをとる



良くならない場合は**医療機関へ受診**してください

➡ **嘔吐がある、^{けいれん}痙攣が起きる、汗をかいていないのに体に触れると熱い、いつもと様子が違う、意識がない時は救急車を呼んでください。**

作ってみよう！熱中症予防飲料

経口補水液：水 500ml・砂糖 20g・塩 1.5g・レモン汁

アイスラリー：製氷皿で凍らせたスポーツドリンク 140ml・液体のスポーツドリンク 100mlをミキサーにかけてシャーベット状にする。

(製氷皿の代わりにフリーザーバッグで凍らせたスポーツドリンクを麺棒などで細かく砕いて、凍らせていないスポーツドリンクと混ぜるとミキサーなしでもできます。)