



# 高齢者における熱中症予防のポイント

## ポイント1

**のどが渇かなくても、こまめに水分を摂りましょう！**

高齢になると、脱水が進んでも、のどの渇きに気づきにくくなります。また、体内の水分が若年者より少ないため、脱水症状に陥りやすく、回復しにくくなっています。のどが渇かなくても、食事以外にも、こまめに水分を摂りましょう。



## ポイント2

**部屋の温度をこまめに測いましょう！**

室内でも熱中症は起こります。高齢になると温度に対する感覚が鈍くなるため、暑さを自覚しにくくなっています。温度計を置くなどして、室温を把握し、調整しながら室内での熱中症にも注意しましょう。

衣類は、吸水性の良いもの、吸汗・速乾素材のものを選びましょう。また、熱を吸収する黒色系の素材は避けましょう。襟元を緩めるなど、体からの熱を逃がしやすくしましょう。直射日光を避けるために、外に出るときは日傘をさしたり、帽子をかぶりましょう。

## ポイント3

**服装を工夫しましょう！**



## ポイント4

**暑さに備えた身体づくりをしましょう！**

高齢者は若年者に比べると、体温を調節する能力が低く、身体に熱がたまりやすくなっています。日常的な運動習慣を身につけることにより体温調節能力を維持することができるといわれています。



## ポイント5

**体調管理をしましょう！**

熱中症を発症しやすいかどうかは、体調が大きく影響します。寝不足ではないか？カゼなど体調不良はないか？食欲が低下していないか？など、日頃から、体調管理に気をつけましょう。

