熱中症に注意しましょう！

熱中症の予防には、**水分補給**と**暑さを避けること**が大切です

高齢者では特に注意が必要です！

高齢者のための熱中症対策リーフレット（厚生労働省）

のどの渇きを感じなくても、水分をとりましょう！

● 高齢者はのどの渇きを感じにくくなっていて、渇きを感じた時は、すでに体内の水分は不足しています

● のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分をとりましょう。（心臓病、高血圧や腎臓病の方は、水分のとり方について、かかりつけ医に相談してください。）

昨年、横浜市の熱中症で救急搬送された人の 50.9%が 65 歳以上で、その 49.3%が室内で発症し、高齢になると症状が重くなる傾向がありました。

風通しを良くし、エアコンなどを使って温度調節しましょう！

● 高齢になると、暑いと感じにくくなるため、温度計を見て室温の上がり過ぎに注意しましょう。

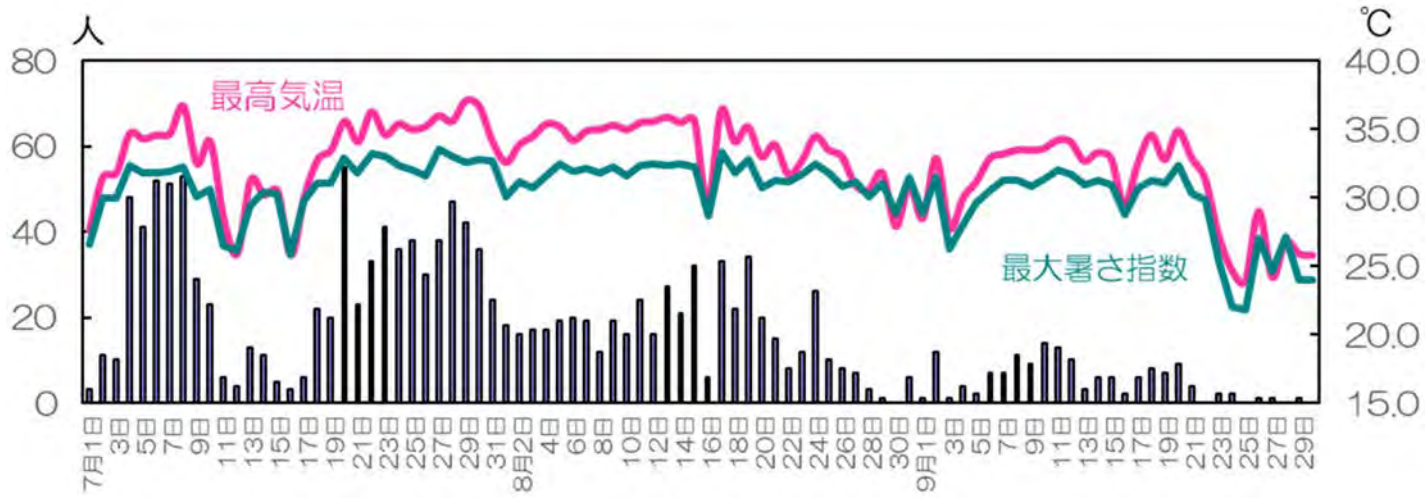
● 気温や湿度の高い日には、無理な節電はしないで、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

周りの人も、高齢者の熱中症に気を配りましょう！

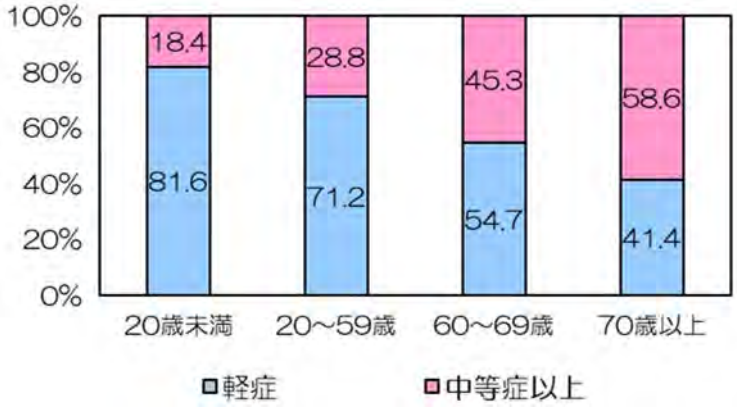
● その日の体調や暑さに対する慣れなども、熱中症を引き起こす要因になります。日頃から、自分や周囲の体調の変化に注意してください。

熱中症対策について

○　救急搬送者は、まだ身体が暑さになれていない時期の蒸し暑い日や、真夏の気温の高い日に増加する傾向があります。熱中症は適切な予防で防げる病気です。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



（図１）令和６年　横浜市の熱中症搬送者数と最高気温（消防局データ（7～9 月）を使用）



○ 熱中症で搬送された人のうち、50.9%は 65 歳以上でした。

○ 若い人にくらべ、高齢になると、症状が重くなる傾向がありました。

（図２）令和６年 横浜市の年齢別熱中症重症度（消防局データ（5～9 月）を使用）

高齢者は熱中症になりやすい体質です！

高齢になると、暑さを感じにくい、体内の水分が若者に比べ少ない、のどの渇きを感じづらい、汗が出にくいといった、脱水になりやすい傾向がみられます。脱水になると、血液を体の表面で冷やして体内に戻すという循環機能が低下し、熱中症になりやすくなります。しかも暑い日が続くと、徐々に脱水が進行します。

換気を行うとともに、エアコン等を使って
室内の温度管理(温度計を置き、こまめにチェック)をしましょう。

節電に気をつけて、我慢しすぎてしまう高齢者が心配です。エアコンによる冷えを好まない人も多いので、扇風機や、シャワーやタオルで体を冷やす工夫も活用しましょう。

また、水分摂取を心がけましょう。ただし、心臓病、高血圧や腎臓病の方は、水分のとり方について主治医と相談してください。周りの人も、高齢者等の健康状態に注意してください。

このリーフレットについてのお問い合わせ

横浜市 衛生研究所 感染症・疫学情報課　TEL：045-370-9237