

①屋内においては、**室内換気に十分な配慮**をしつつ、換気による室内温度上昇を考慮し、エアコンの温度設定を下げるなど、**こまめにエアコン温度を調節**し室内温度を確認しましょう。（設定温度は必ずしも室内温度にはならないので注意が必要です）

換気方法としては、居室の温度および相対湿度を28℃以下および70%以下に維持できる範囲内で、2方向の窓を常時、できるだけ開けて、連続的に室内に空気を通すことなどが推奨されています。しかし、環境条件はさまざまであるため、こまめにエアコン温度設定と室内温度の確認を行うようにしましょう。

②屋外においては、マスク着用により身体に負担がかかりますので、適宜マスクをはずして休憩することも大切です。ただし感染対策上重要ですので、**はずす際はフィジカル・ディスタンシング（密にならないこと）に配慮**し、周囲環境等に十分に注意を払って下さい。また**口渇感に依らず頻回に水分も摂取**しましょう。

マスクを着用しての長時間(1時間以上)の運動は、間接的に体温上昇来す可能性があるため、避けるようにしましょう。

③**体が暑さに慣れていない時期が危険**です。フィジカル・ディスタンシングに注意しつつ、**本格的な夏が来る前に**、室内・室外での**適度な運動**で少しずつ暑さに体を慣れさせましょう。

④独居高齢者、日常生活動作に支障がある方などは特に注意し、社会的孤立を防ぐべく、頻繁に連絡を取り合しましょう。**抗がん剤治療中で、食欲低下、水分摂取不足がある方は**脱水になりやすいため、**少量・頻回の水分摂取**を意識し、摂取困難な場合は早めに医療機関へ連絡するようにしましょう。

⑤日頃の体調管理を行い、観察記録をつけておきましょう。熱中症と新型コロナウイルス感染症の症状は似ているため、**症状だけで区別する事は困難**です。おかしいなと思ったら、地域の「帰国者・接触者相談センター」や最寄りの医療機関に連絡・相談をしましょう。

熱中症 ～思い当たることはありませんか？～

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

こまめに水分を取っていますか？

- ✗ のどの渴きを感じない
- ✗ 夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者は、加齢によりのどの渴きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渴きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。

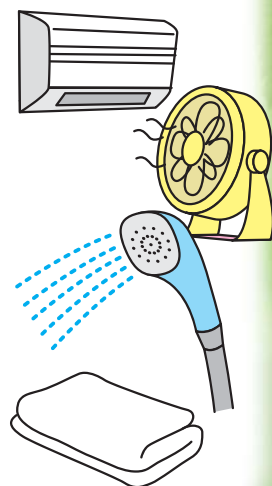
また、体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。



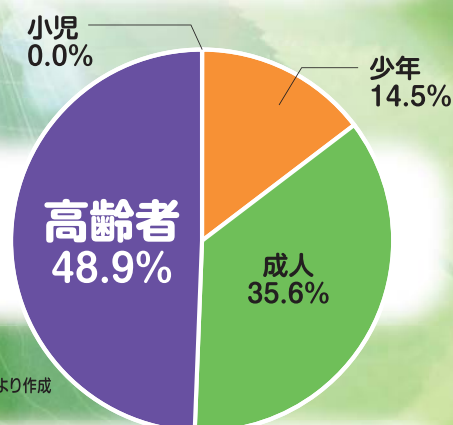
エアコンを上手に使っていますか？

- ✗ エアコンは体が冷えるから嫌だ
- ✗ エアコン等が使えない

エアコンや扇風機は、温湿度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整するなど工夫をすると、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です



熱中症患者の年齢別割合

「消防庁／熱中症による救急搬送者の状況 2017年」より作成

暑さに強いから大丈夫？

- ✗ 暑さをあまり感じない
- ✗ 汗をあまりかかない

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない、室内でも温湿度計を置き、部屋の温湿度が上がりすぎているか確認するなど注意しましょう。



部屋の中なら大丈夫？

- ✗ 部屋の中では熱中症対策をしていない
- ✗ 夜は特に注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。



【高齢者は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際にたくさんの尿を必要とします。

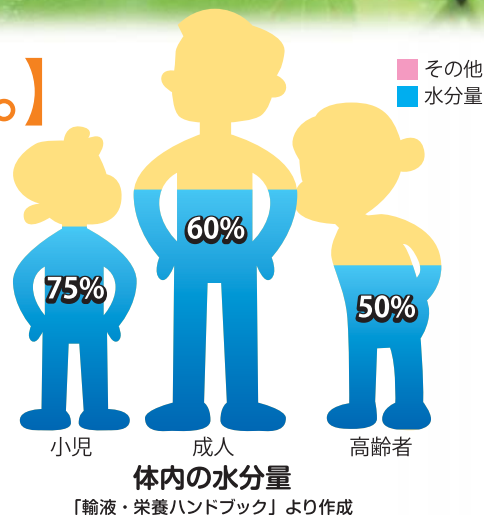
②暑さに対する感覚機能が低下しています

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暑さに対する体の調節機能が低下します

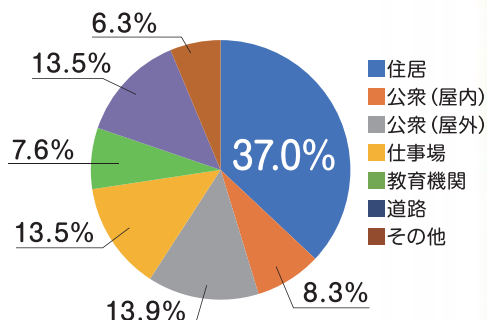
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※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。



【熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。】

熱中症の発生場所
(2017年)
「消防庁・熱中症による
救急搬送者の状況 2017年」
より作成

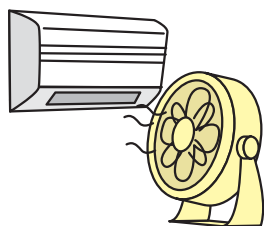


☑ 予防法ができているかをチェックしましょう。

☐ こまめに水分補給をしている



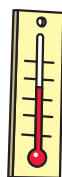
☐ エアコン・扇風機を上手に使用している



☐ シャワーやタオルで体を冷やす



☐ 部屋の温湿度を測っている



☐ 暑い時は無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



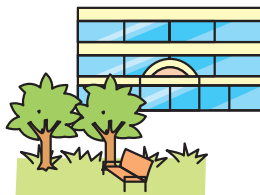
☐ 部屋の風通しを良くしている



☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している



☐ 涼しい場所・施設を利用する



📝 予防法メモ

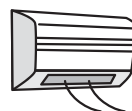
▶ 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。



▶ 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。



▶ エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。



メモ欄