



酷暑直前!

今から熱中症対策をしよう!

▶危機管理課 ☎042-438-4010 ▶健康課 ☎042-438-4037

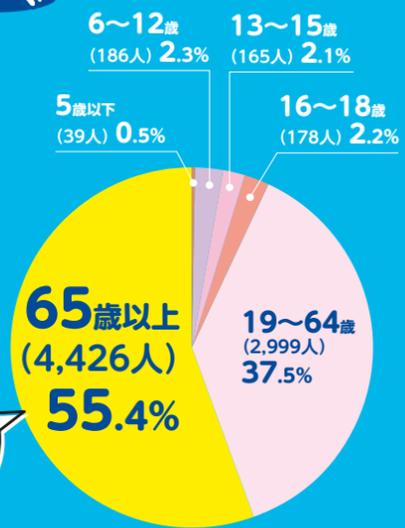
これからやってくる酷暑。暑い日や蒸す日は特に熱中症になりやすいため、7月は熱中症患者が急増します。熱中症を引き起こす要因としては気温や湿度が高い「環境」、高齢者や持病がある方、二日酔いの状態の方などの「体」、激しい筋肉運動や長時間の屋外作業などの「行動」があります。熱中症を予防するにはそれらの要因に注意することが大切です。

東京消防庁管内で令和6年6月～9月に救急搬送された方のうち、**全体の約半数以上は65歳以上の高齢者でした。**

高齢者は特に熱中症に注意が必要といわれますが、その理由を理解し、予防に役立てましょう。

熱中症年代別搬送者数

高齢者が約半数以上!



引用：東京消防庁「熱中症に注意」
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/life/nichijo/heat/toukei.html>

なぜ? 患者に高齢者が多いの?

水分量の低下

高齢者は体内の水分や血液量が少ないため発汗して体から熱を放散するための反応が低く、体から熱が逃げにくくなります。

体内水分量



子ども 75%
成人 60%
高齢者 50%

調節機能の低下

皮膚血流量と発汗量の増加の反応が遅くなることにより、若者に比べて高齢者は体に熱がたまりやすくなります。



感覚機能の低下

暑さを感知し、脳にその情報を伝える皮膚のセンサー機能が鈍くなるため、暑さに気づきにくくなります。



若者

高齢者

今から備えよう!

水分補給や体調管理、涼しい環境にいることなど暑くなってからの行動も大切ですが、酷暑を迎える前の備えも大切です。

温度計・湿度計を準備



暑くないから大丈夫…自分の感覚に惑わされずに、温度計・湿度計をこまめにチェックする癖をつけて、熱中症になりやすい環境にならないようにしましょう。

エアコンなどの試運転



暑さが厳しくなる前に正常に動かすかチェックをしておきましょう。
エアコンは体に直接風が当たらないようにして、サーキュレーターなどを併用し空気を循環させて、広範囲で居室を涼しくしましょう。

暑さに強い体づくり

本格的な暑さの到来前に「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動をしておくことで暑さに慣れていく「暑熱順化」をしておきましょう。血液量や発汗量が増加することで熱の放散が促進され、体温が上がることを抑制することができます。

1日30分、1週間に5日程度が目安



運動例：インターバル散歩

直後にバナナや牛乳のような炭水化物(糖質)とタンパク質を摂ると効果的!

(注) 必ず、涼しい時間帯に水分と塩分を摂りながら行いましょう。

高齢者以外の方も ご注意を

子どもや仕事・運動を頑張りすぎる人、基礎疾患がある方なども特に注意が必要です。対策など詳細は環境省へ▶

