



おうちでできる健康づくり

熱中症を予防しましょう！

高齢者にとって「熱中症」が危険な理由3つ！



出典：環境省熱中症環境保健マニュアル 2018 より

理由 暑さを感じにくい！

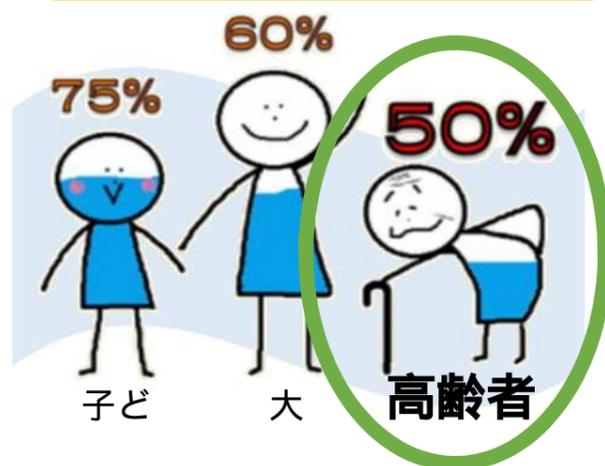
皮膚の温度センサーの感度が低くなり、外気温に合わせた体温調節が遅れるから

理由 熱がたまりやすい！

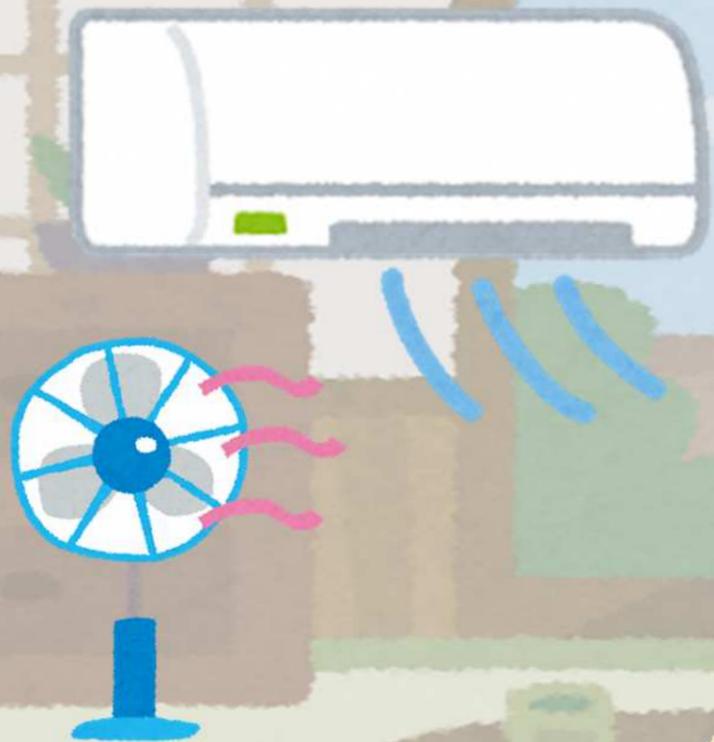
汗腺の働きが衰え発汗する力が弱くなり、からだの深部の体温が上がりやすいから

理由 脱水症をおこしやすい

体内の水分量が若い頃に比べ減っているから
(本人や周りが気づかず命にかかわることもある)



部屋の温度・湿度をこまめに測りましょう



◆室温は 28 度程度

◆湿度は 50 ~ 60%

(濡れたタオルが
湯かない程度) を目安に

汗をかく習慣を身につけましょう

* おうちの中でも毎日からだを動かしましょう！

* 外での散歩は、人混みを避けましょう！

暑さに慣れるまでこんな日には注意！

気温が高い日

湿度が高い日

急に暑くなった日

梅雨の合間の晴れ間

