

# 熱中症から高齢者を守るポイント

確認を含めてチェック✔をつけましょう

## □温度・湿度計を設置する

温度は 28℃以上、湿度は 60%以上にを上回らないように調整する。

適度な涼しい風が入ってきているかの確認をする。

エアコンを嫌がる場合は扇風機などを活用する。

## □喉の渇きに頼らない水分補給をする

喉の渇きを感じる前に水分補給をする。

## □こまめな水分補給を心がける

外出時には冷たい飲み物を持参してもらい、こまめに水分補給をする。

外出の際には小銭なども持ち歩き、コンビニエンスストアや自動販売機で追加で飲み物を買えるようにしておく。

## □コップ 1 杯の水(100mL～200mL)を定期的に飲む

ウォーターローディングを取り入れて、1 回の水分量は 100mL～200mL を目安に水分補給をしましょう。

## □体を動かしたり入浴したりして適度に汗をかく

暑い環境に慣れるための暑熱順化(しょねつじゅんか)に早くから取り組みましょう。

## □食事量を減らさないようにする

肉・魚・野菜・ご飯を 3 食、バランスよく食べることを心がけて体力低下を予防しましょう。

## □暑い時間帯の外出は避ける

どうしても外に出る必要がある時には、冷たい飲み物、帽子や日傘など日差しを和らげるもの、汗を拭くためのタオル、塩あめなど塩分を手軽に補給できるものを持って出かけるようにしましょう。