

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さをさけることが大切です

部屋の中でも注意が必要です
エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

エアコンを上手に使いましょう

体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

温度・暑さ指数
を確認する

扇風機や換気扇
を併用する
長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

暑いから
エアコン
つけてね!

窓とドアなど
2カ所を開ける

のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

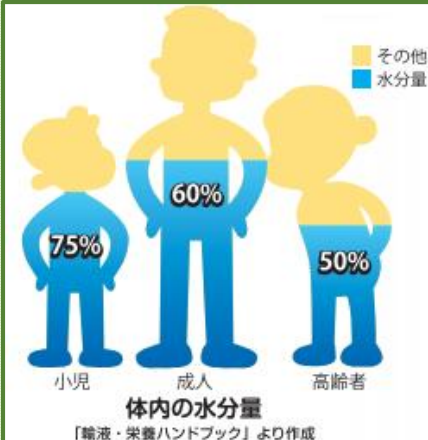
1日あたり
1.2L(1.2リットル)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



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
- ② 暑さに対する感覚が低下しています
- ③ 暑さに対する体の体温調節機能が低下します

【厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイトより掲載】

●箕面市消防本部管内における熱中症救急搬送状況(令和7年度)

約6割は65歳以上の高齢者です



熱中症予防情報サイト

箕面市消防本部