

生活支援コーディネーターだより No.5

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



夏に向けて、熱中症になる方が増えてきます。

熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

！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。

のどが渇いていなくても 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
(ペットボトル500mL×2.5本分)

- 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。

外出時 高芝地区近くのクーリングシェルター

熱中症の被害の軽減を図るため、クーリングシェルターとして公共施設などを無料開放しています。
やむを得ない外出時、危険な暑さに見舞われた際は熱中症対策としてお役立てください。

(運用期間:4月第4水曜日～原則10月第4水曜日)

- ・芝山出張所 ・新高根公民館 ・高根公団南口郵便局 ・船橋芝山郵便局
- ・ウエルシア薬局 船橋新高根店 ・くすりの福太郎 芝山店
- ・くすりの福太郎 新高根店 ・くすりの福太郎 芝山4丁目店
- ・ヤマト住建株式会社 住まいのギャラリー船橋店

(施設によって利用時条件が異なります)

お問い合わせ:環境政策課 ゼロカーボンシティ推進室 047-436-2465

(案内表示)



お問い合わせは 平日10時～15時 TEL047-469-5050

高芝地区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター 松井