

この夏を元気に過ごすために

熱中症は防げる病気です!

特に
65歳以上の方は
注意が必要です



～正しい知識とちょっとした工夫で、安心・安全な毎日を～

毎年、全国で数万人が熱中症で救急搬送されています。

その半数以上が65歳以上の高齢者です。

7割が7月と8月に集中

スマホの「環境省熱中症警戒アラート」「NHKニュース防災アプリ」も活用!



なぜ高齢者は熱中症になりやすいの?

① 暑さを感じにくくなる

皮膚の温度センサーが鈍くなり、「暑い」と思った時には、すでに体温が上がっています。



② 汗が出にくくなる

汗の量が減り、体の熱をうまく外に逃がせません。



③ のどの渴きを感じにくい

水分が不足しても、「まだ大丈夫」と思ってしまいます。



④ 筋肉量が少ない

筋肉は水分の貯金箱。筋肉が少ないと脱水になりやすくなります。



⑤ 持病や薬の影響

利尿薬や降圧薬、糖尿病、心臓病などは、脱水や体温調節に影響します。



熱中症のサインを見逃さないで!

初期のサイン

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・足がつる
- ・大量の汗
- ・だるい
- ・食欲がない など



危険なサイン

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・反応がおかしい
- ・体が熱い
- ・歩けない
- ・水が飲めない



ひとつでも当てはまれば、すぐに対処を!

本人は気づかないことがあります。

家族や周りの人が気づいてあげましょう。

今日からできる! 熱中症予防のポイント

毎日の習慣が、健康寿命を延ばします!

① 水分補給

のどが渇く前にこまめに飲みましょう。



1日あたり
1.2~1.5Lが目安
(できれば1回150~200ml)

② 塩分も忘れずに

汗をかいた時は、塩分も一緒にとりましょう。



味噌汁や梅干し、塩飴などを活用!

③ エアコンを上手に

我慢大会ではありません。室温28℃を目安に、快適に過ごしましょう。



扇風機と併用するとさらに効果的!

④ 食事をしっかり

朝食を抜かないことがとても大切。たんぱく質・野菜・果物もしっかりとりましょう。



バランスの良い食事で体力をつけましょう!

⑤ 良い睡眠

睡眠不足は、体調をくずし、熱中症のリスクを高めます。



規則正しい生活で、質の良い睡眠を!

⑥ 適度な運動

筋肉を保つことが脱水予防にもつながります。無理のない運動を続けましょう。



散歩や体操など、毎日少しずつがコツ!



こんな時にも注意!

✓ 家の中でもなる

✓ 夜でもなる

✓ 曇りの日でもなる

✓ エアコンは悪ではない

✓ 扇風機だけでは危険な日も

もし熱中症になってしまったら...

すぐに行動を!

① 涼しい場所へ移動

風通しのよい日陰や室内へ



② 衣服をゆるめる

体を締めつけない服にする



③ からだを冷やす

首・わき・足の付け根を冷やすと効果的!



④ 水分・塩分の補給

水分と塩分を少しずつ補給



⑤ 意識がおかしい・水が飲めない時は

すぐに
119番!



一回あたり
コップ1杯(約200ml)
を目安に!

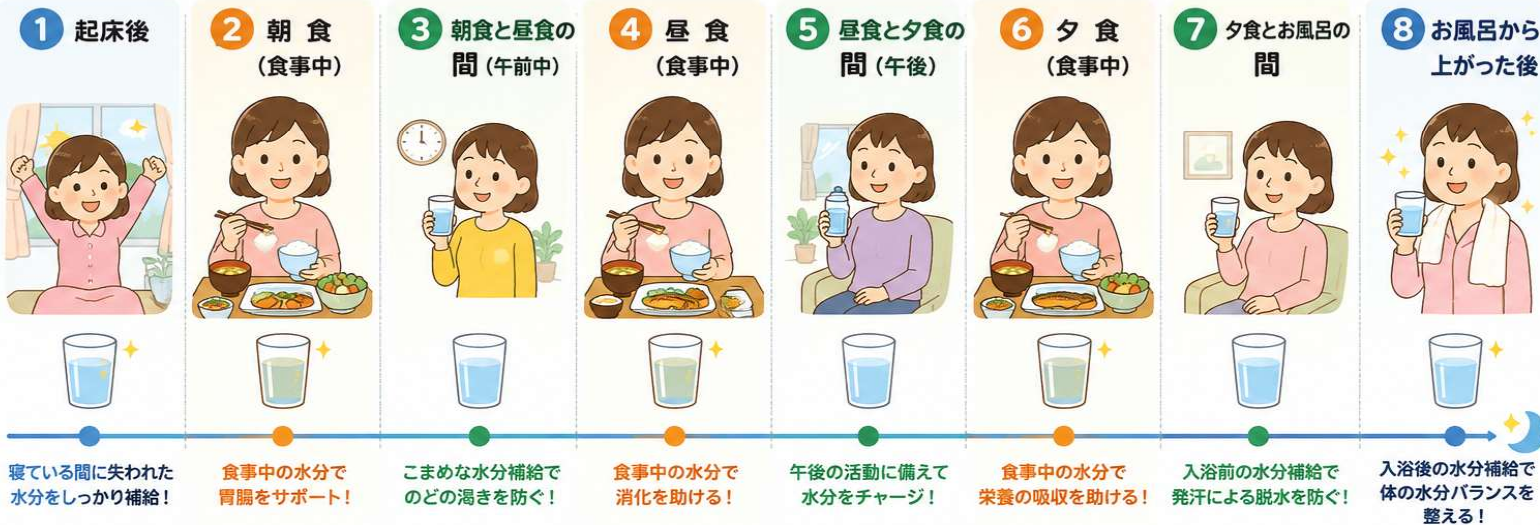
熱中症予防のための

出典: 谷口英喜先生(済生会横浜市東部病院)

一日8回の水分摂取

こまめな水分補給で、からだの中からしっかり水分をキープ!

のどが渇く前に
飲むことが
ポイント!



「のどが渇いてからでは遅い! 時間で飲む習慣を」

補足事項

- ① 熱中症は、体温が上がり、体の働きがうまくいかなくなる状態。真夏だけでなく、曇りの日や湿度の高い日にも起こる。室内でも発症する。軽いと思っていても急に悪化することがある。
- ② 2025年5~9月の熱中症救急搬送者は10万500人—4年前の倍以上。65歳以上が57%
- ③ 特に注意が必要な方は— 糖尿病 高血圧 心臓病・腎臓病 抗精神病薬・利尿薬などを服用している方 小さなお子さん スポーツをする人 屋外で働く人
- ④ どんな水分を補給するか?— 水、お茶、麦茶、経口補水液。 緑茶・紅茶・コーヒーも水分補給になります。 普段の生活では、無理に塩分を摂る必要はありません。 大量に汗をかいたときは、経口補水液やスポーツ飲料も役立ちます。
- ⑤ 脱水のサイン— 次のような症状があれば、水分不足を疑いましょう。
尿の回数が少ない 尿の色が濃い わきの下が乾いている 唾液が少なく口が乾く
- ⑥ 毎日の生活で予防する— 朝食をしっかり食べる 水分をこまめに飲む 十分な睡眠 適度な運動を続ける(筋肉は約70%が水分、筋肉量の維持は脱水予防になる)
- ⑦ エアコンが苦手な方は、風が直接当たらないように調整 サーキュレータを併用 暑い屋外と冷房の効いた室内を頻繁に行き来することは避ける スマートウォッチなどで気温や活動量を確認するのも有効 白っぽい服がお勧め

まとめ 熱中症は予防できます!

- ✓ のどが渇く前に水を飲む
- ✓ 一日8回の水分補給を習慣にする
- ✓ 朝食・睡眠・運動で体調を整える
- ✓ エアコンを上手に使う

健康と元気は 毎日の小さな習慣の積み重ね

文責: NPO小象の会・篠宮 正樹
2026年7月 ホームページ
<https://www.kozonokai.org>

