

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 のどの渇きを感じにくい

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。



湿度70%以上でも使おう  
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。



でも暑い時は外出しない!

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



### 1 起床後



寝ている間に失われた水分をしっかり補給!

### 2 朝食(食事中)



食事中の水分で胃腸をサポート!

### 3 朝食と昼食の間(午前中)



こまめな水分補給でのどの渇きを防ぐ!

### 4 昼食(食事中)



食事中の水分で消化を助ける!

### 5 昼食と夕食の間(午後)



午後の活動に備えて水分をチャージ!

### 6 夕食(食事中)



食事中の水分で栄養の吸収を助ける!

### 7 夕食とお風呂の間



入浴前の水分補給で発汗による脱水を防ぐ!

### 8 お風呂から上がった後



入浴後の水分補給で体の水分バランスを整える!

「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。

アルコール飲料は水分補給にならない! 逆に脱水を招く

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 **主治医に相談を!**

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。 尿の量・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

イラストは生成AI(OpenAI ChatGPT)を用いて作成。統計・医学的情報は各出典に基づきます。

文責: NPO小象の会・篠宮 正樹  
2026年8月 ホームページ  
<https://www.kozonokai.org>

