

今から始める！

令和8年5月発行
代沢あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)
問合せ先：03-5432-0533

熱中症予防対策

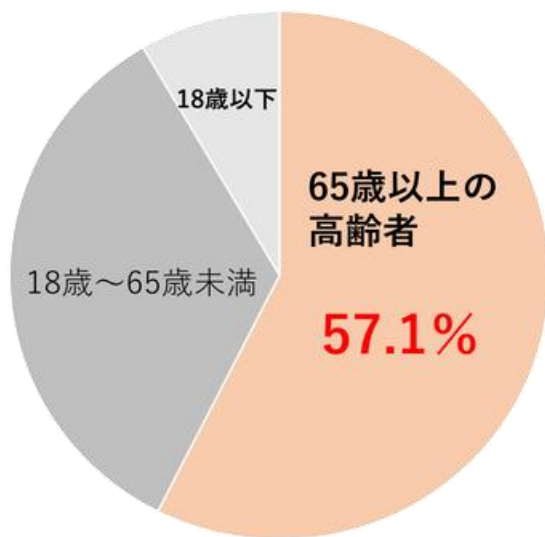
熱中症に注意しましょう！

高齢者は加齢に伴い体内水分量が低下したり、温度に対する感覚が鈍くなるため室内でも熱中症にかかりやすくなります。

熱中症対策をしながら、暑い時期を乗り切りましょう！



1. 熱中症による救急搬送の約6割は65歳以上の高齢者です



熱中症は**室内**で1番多く発生しています。
昼間だけでなく夜間も注意が必要です。
また、熱中症による救急搬送は65歳以上の
高齢者が約57.1%と半数を超えています。

<熱中症による救急搬送の年代別>
令和7年度総務省HPより

室内でも、熱中症になる
可能性が高いため予防を
意識する事が大切です！



2. 熱中症の症状について

I 度（軽症）

めまい、失神、気分不快、
筋肉痛など。



涼しい場所へ移動し
水分補給をし休息

II 度（中等度）

頭痛、吐気、脱力感
倦怠感など



医療機関受診

III 度（重度）

意識障害、けいれん、
手足の運動障害など



119番通報

2.熱中症予防のポイント

①規則正しい生活

暑い時期は、食欲が低下したり疲れやすくなる時期です。
日頃から十分な睡眠、バランスの摂れた食事、適度な運動を意識して生活しましょう。

②こまめな水分補給

喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
特にたくさん汗をかいた時、入浴前後、就寝前はいつも以上に意識して水分を取る事が大事です。1日1.5L～2Lを目安に水分を摂りましょう。
(※水分制限がある方は主治医に確認をしてください)



＜ペットボトル(500ml)3～4本分＞

③暑さを避けましょう

冷房をうまく活用して、暑さを避けましょう。外出の際は、日傘や帽子を使用したり、風通しの良い衣類を着用するなど工夫をしましょう。



3.暑さ指数 (WBGT)について

熱中症の危険度を判断するものとして、暑さ指数 (WBGT) が使われます。
「温度・湿度・輻射熱 (地面や建粉・体から出る熱)」の3つを取り入れたものです。
熱中症の危険度が「厳重警戒」「警戒」の場合には、屋外での運動を控えたりする等工夫していきましょう。

日常生活に関する指針

※「環境省熱中症予防」サイトより確認できます！

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。