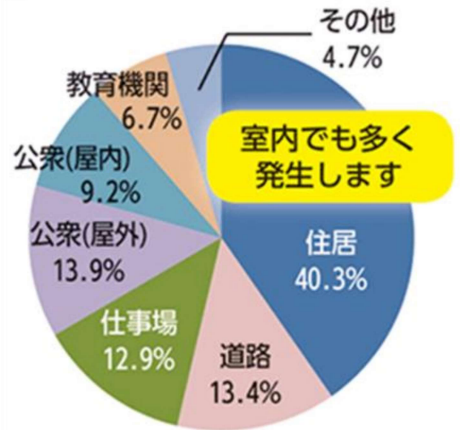


熱中症の発生状況



なぜ老人が熱中症になりやすいか

赤ちゃんは80%が水



体の中で生体水を作り替えられる(十二指腸)

↓ 粒子が小さい

細胞への出入り容易



老人(加齢)・病人



成人期70%水
老年期60%以下

体温調節機能が低下する(温度感覚が鈍る)

生体水を作る機能が低下

↓ 粒子が大きい

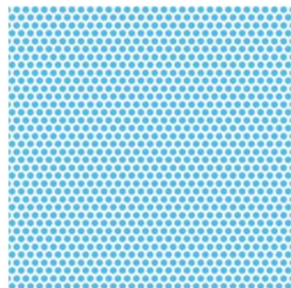
細胞に入っていけない(脱水症状を起こしやすい)



生体水と水道水・ミネラルウォーターとは違う

生体水

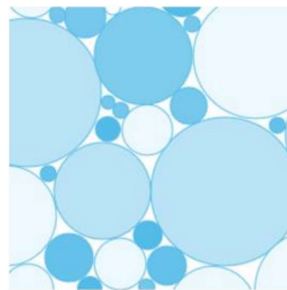
動植物に含まれている水



粒子が細かく密度が高い

普通の水

水道水・ミネラルウォーター
飲料用水に使う水

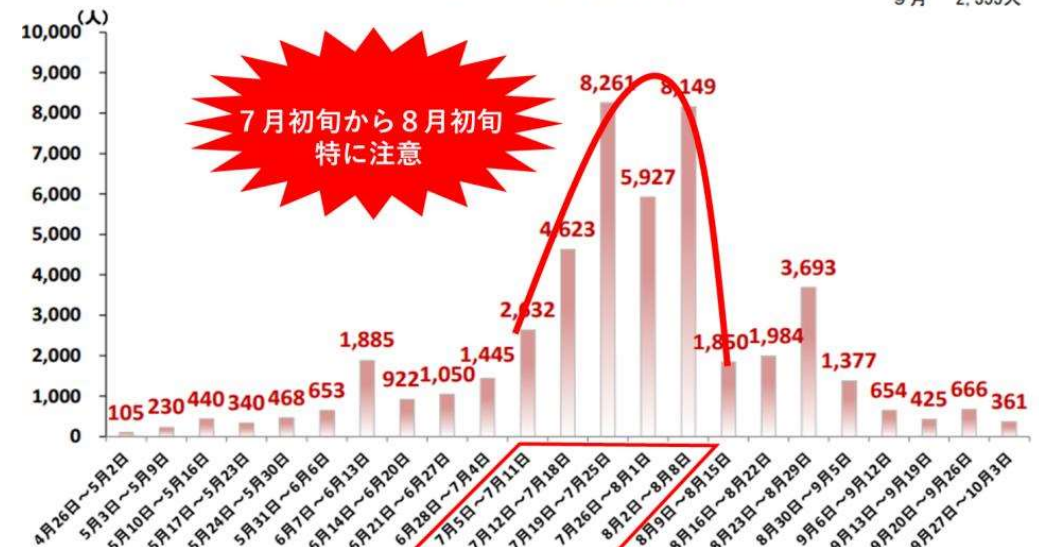


粒子が荒く隙間が多い

熱中症による救急搬送状況(令和3年) 「調査開始から各週の比較」

5月	1,626人
6月	4,945人
7月	21,372人
8月	17,579人
9月	2,355人

令和3年4月26日～10月3日(確定値)



※1 5月～9月については月報(確定値)を使用している。
※2 4月26日から同30日、10月1日から同3日については週報(速報値)を使用している。

熱中症 軽度の症状と対処法



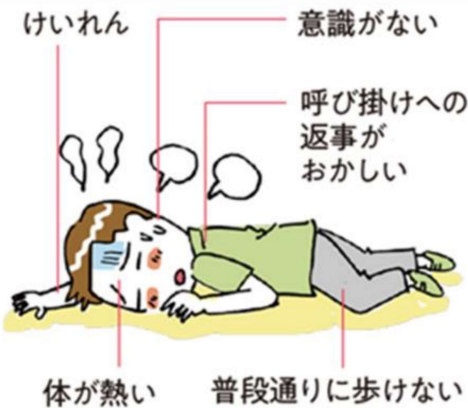
- 対処法
- 1 涼しい場所への移動
 - 2 安静
 - 3 冷やした水分・塩分補給

熱中症 中度の症状と対処法



- 対処法
- 1 涼しい場所への移動
 - 2 安静
 - 3 衣服を緩め体を冷やす
 - 4 十分な水分・塩分の補給
 - 5 自分で水分摂取できない場合は医療機関を受診

熱中症 重度の症状と対処法



- 対処法
- 急いで救急車を呼ぶ
- 救急車を待つ間
- 1 涼しい場所へ移動
 - 2 衣服を緩め体を冷やす
 - 3 無理に水を飲ませない

熱中症 対策

- エアコン・扇風機・日傘・帽子などを活用
- 暑い日は外出を控え、無理をしない
- 小まめに水分補給



(大量の汗をかいたときは、塩タブレット、経口補水液を活用するなど適切な塩分補給を)

特に高齢者が気を付けること

- **のどが渴かなくても**時間を決めて水分補給
- **我慢せず**にエアコンを使う
- 就寝時も室内温度に注意

