

中 広 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー だ よ り

発行日 令和6年7月

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆様を保健、福祉等様々な面から総合的に支援を行います。
気楽にご相談ください。
相談料は、無料です。

発行：広島市中広地域包括支援センター
広島市西区三篠町1丁目8番21号

TEL:082-509-0288

FAX：082-230-8190

ホームページ <https://nakahirochiikihoukatu.com>

熱 中 症 と は . . .

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。

特に、65歳以上の方は、暑さや水分不足に関する感覚機能や身体の調整機能も低下しているので、注意が必要とされています。



熱 中 症 は 予 防 で き る 病 気 で す ! !

熱中症 予防

直射日光を避ける
日傘や帽子
日陰を利用
こまめに休憩
長時間の外出を避ける



外出時の工夫

しっかり対策を
とり、
予防していきま
しょう。



室内での工夫

お部屋の中でも

熱中症になります！

扇風機やエアコンの活用
室内環境を整える

熱い時体調不良時は無理をしない



室内でも外出時でも . . .

喉の渇きがなくてもこまめに水分補給
適度な水分や塩分の補給
スポーツドリンクなどの活用



日頃からの対策

喉に渇きがなくてもこまめに水分補給
涼しい服装
適度な水分や塩分の補給
スポーツドリンクなどの活用
蓄熱をさける（保冷剤などの使用）

一年を通して
暑さにそなえた
身体づくり

十分な睡眠

適度な運動

バランスのとれた食事



日頃からの暑さ対策や一年を通して暑さにそなえた身体づくりも大切です。

熱中症警戒アラート・暑さ指数を活用しましょう！！

熱中症特別警戒アラート

暑さ指数 **35以上** となるときに発表

熱中症警戒アラート

暑さ指数 **33以上** と予測した場合に発表

危険

暑さ指数 **31以上** と予測した場合に発表

嚴重警戒

暑さ指数 **28以上** と予測した場合に発表

警戒

暑さ指数 **25以上** と予測した場合に発表

注意

暑さ指数 **21以上** と予測した場合に発表

暑さ指数について知ろう

※「熱中症警戒アラート」は
環境省のLINE公式アカウントで
確認することができます。

暑さ指数とは…気温、湿度、日射・放射、風の要素をもとに算出された指標です。

運動時だけでなく、日常生活での指針として活用しましょう。

