

暑い日が続いていますね。熱中症で救急搬送される方々のニュースが連日流れています。熱中症を予防して元気に過ごしていただくためのポイントをご覧ください。

## ！熱中症 高齢者は特に注意が必要です！

### 暑さを感じにくい

皮膚の温度感覚が低下し暑さを感じにくく、体温を下げる行動をしない



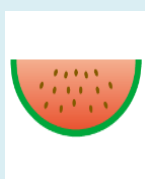
### 暑さを避けましょう



換気を確保しつつ、エアコンなどを利用して部屋の温度を調整しましょう。

### のどの渇きを感じにくい

水分不足を感じにくいため、脱水状態になりやすい



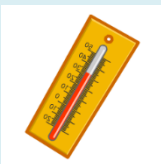
### こまめに水分補給を



のどがかわく前に。塩分補給も忘れずに。

### 汗をかきにくい

体温調節機能がうまくはたらかず熱がこもり体温上昇に気づきにくい



### 日ごろから健康管理を



体調が悪く感じたら無理せず自宅で静養を。