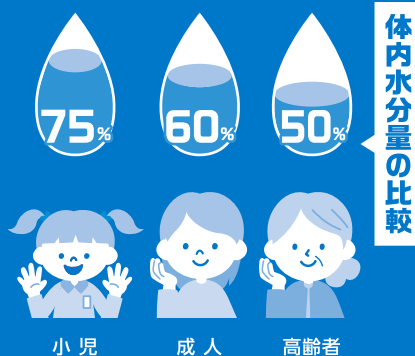


こわいんやで熱中症!! 高齢者は特に注意!

なぜ高齢者が熱中症になりやすいの?

- 体内の水分量が少ない
- 暑さを感じにくい
- 汗をかきにくい
- のどのかわきに気づきにくい
- トイレが気になり水分をひかえがち etc...



水分補給のコツやで!

- のどがかわく前にこまめに飲む
- 塩分を0.1～0.2%含んだもの
- 糖分を4～8%含んだもの

【熱中症の症状】

軽度

めまい・立ちくらみ
筋肉痛・こむら返り

中度

頭痛・吐き気
倦怠感

重度

意識障害・けいれん
高体温

©2014 大阪府もずやん

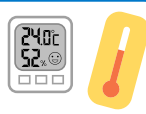
大阪府では、熱中症搬送者の約半数が65歳以上です。室内や夜間でも多く発生しています。

熱中症対策はできていますか? 9つの項目をチェック!

こまめに水分補給を
している



部屋の温度を
測っている



暑い時は
無理をしない



涼しい服装をしている
外出時には日傘・帽子



部屋の風通しを
良くしている



エアコン・扇風機を
上手に利用している



涼しい場所・
施設を利用する



シャワーやタオルで
体を冷やす



緊急時・困った時の
連絡先を確認している



参照：環境省 熱中症対策普及啓発リーフレット「熱中症～おもいあたることありませんか」



大阪府 × Otsuka

大阪府と大塚製薬は、包括連携協定を締結し、熱中症対策に取り組んでいます。

チラシの
ダウンロードは
こちらから!



大阪府熱中症 HP