

熱中症は ☀️ 昼だけじゃない!



朝7時～10時も要注意!

「朝は涼しいから大丈夫」と思っていないませんか?
実は高齢者の熱中症は、朝の時間帯にも起こりやすいと言われています。

- ☑ 起床後は体の水分が不足しやすい
- ☑ 水分補給をせずに活動しやすい
- ☑ 散歩や庭仕事をする方が多い



起きたらまずコップ1杯の水

「のどが渇く前に飲む」が
予防の第一歩です!



なぜ高齢者は熱中症になりやすい?

加齢に伴い、体温調節機能は少しずつ低下します。

喉の渇きを
感じにくい



暑さを
感じにくい



汗を
かきにくい



危険信号かもしれません

「まだ大丈夫」「そんなに暑くない」
その油断が熱中症につながることもあります。



裏面へつづく



老人ホーム
紹介センター
明海興産株式会社

高住連 届出番号:23-0553

☎ 070-1245-0239
✉ soudan@mkk-home.jp

営業時間 9:00 - 17:00



お問い合わせ



ホームページ

夜の熱中症にも注意

熱中症は室内・就寝中にも起こります

熱中症は屋外だけのものではありません。

高齢者の場合、夕方以降や就寝中に発症するケースもあります。

特に注意したい方

- ☑ エアコンを使わない
- ☑ 窓を閉め切っている
- ☑ 水分補給が少ない
- ☑ 一人暮らし



エアコンは我慢しない！

夜間も適切に使用しましょう。



今日からできる熱中症予防



6つの予防習慣

1. のどが渇く前に水分補給
2. 1日を通してこまめに飲む
3. エアコンを適切に使う
4. 帽子・日傘を活用する
5. 暑い時間帯の外出を控える
6. ご家族も声掛けをする

経口補水液やスポーツドリンクについて

- OS-1やスポーツドリンクは、水分・電解質補給に役立ちます。

⚠ ただし糖分も含まれているため、日常的な飲み物としての過剰摂取には注意しましょう。



また、OS-1が普段よりおいしく感じる場合は脱水状態の可能性もあります。



ご家族の
皆様へ

小さな声掛けが大きな安心につながります

高齢者の熱中症は予防できます。

水分は飲んだ？

エアコン付けてる？



そんな何気ない一言が、大切なご家族の命を守ります。



老人ホーム
紹介センター
明海興産株式会社

高住連 届出番号:23-0553

☎ 070-1245-0239
✉ soudan@mkk-home.jp

営業時間 9:00 - 17:00



お問い合わせ



ホームページ