

すざくほけんだより夏号

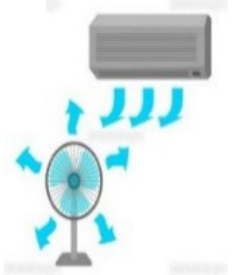
2022年7月発行

屋内での熱中症に注意しましょう！

熱中症は屋内でも発生が多くみられていることをご存知ですか？
近年、屋内での熱中症の発生は4割程度と増加しており、注意が必要です。
「家の中だから大丈夫」と思っていないませんか？特に高齢者の方は要注意です。
屋内での熱中症予防のための注意点、対処法を知り、しっかり予防しましょう。

《屋内での熱中症の予防と対策》

- 室温や湿度は部屋ごとに異なるため、日中過ごす部屋や寝室など、見えるところに温湿度計を設置し、室温や湿度に注意を払うようにしましょう。
(室温28℃、湿度60%目安に)
- 扇風機やエアコンを使用し、室温を適度に下げましょう。
遮光カーテンやすだれ等の利用も効果的です。特に一戸建て2階部分は熱が溜まりやすいので、注意が必要です。
- 熱中症が起こりやすいのは、高温多湿の環境です。
浴室は最も注意すべき場所です。入浴後の発汗により脱水状態となりやすくなります。入浴の前後に水分補給し、入浴後は涼しい場所で過ごしましょう。
- 睡眠中は動かなくても汗をたくさんかいています。温度や湿度が高いところで寝ていると、熱中症リスクは高くなります。就寝時もエアコンや扇風機を使用しましょう。
また、トイレを気にされる方もいますが、寝る前に水分補給をして下さいね。
- 台所での調理中は火を使うことが多く、温度、湿度が上昇するため、特に注意が必要です。水分補給をしながら休み休み作業をすることが大切です。換気も行いましょう。
- 自宅内での清掃、片付け作業時も気付かないうちに熱中症にかかるリスクがあります。
暑いときは頑張りすぎず、適度に休憩を挟みながら作業するようにしましょう。



屋外でも、帽子や日傘などを利用し水分のこまめな摂取を意識して熱中症を予防しましょう。

高齢サポート・朱雀
京都市朱雀地域包括支援センター
TEL:075(801)1384
FAX:075(801)1385