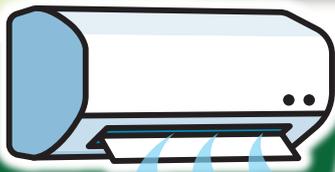


针对老年人的中暑对策

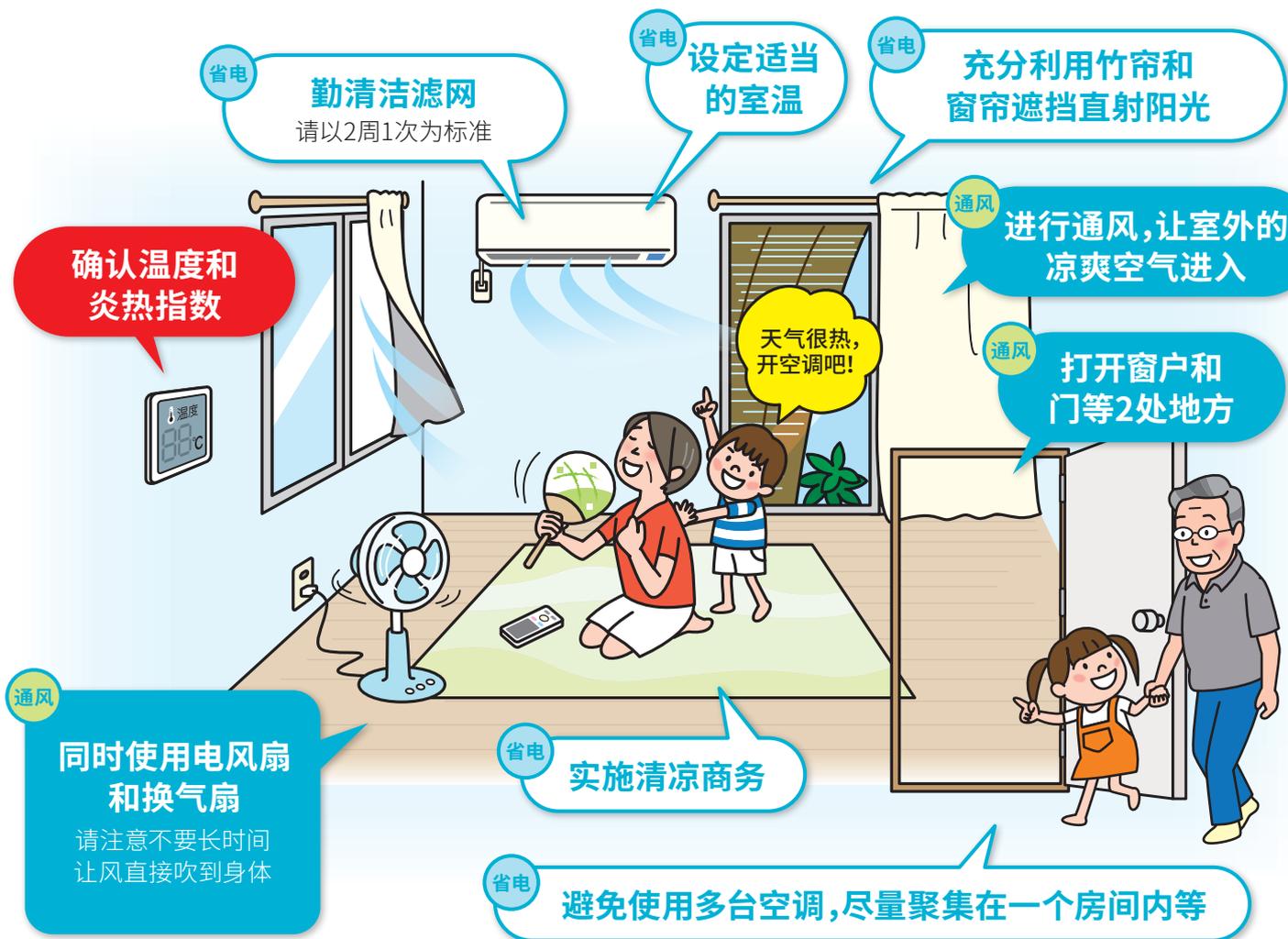
为了预防中暑,补充水分和避暑十分重要



在房间里也需要注意 请高效使用空调

在室内和夜间也经常会发生中暑。也要考虑**省电**,请适当地使用空调。

另外,使用空调时也请勤**通风**。



另外 需要注意的要点
即使不口渴也请勤补充水分和盐分

以每天
1.2L(升)
为标准



- 每小时1杯
- 洗澡前后和起床后也要先补充水分和盐分



※水分和盐分的摄取量请遵从主治医师的指示。



！老年人需要特别注意

1 体内容易缺水

老年人比年轻人体内的含水量低，而且需要大量的尿液来排出体内的废物。

2 对炎热的感觉功能下降

随着年龄增长，对炎热和口渴的感觉变得迟钝。

3 身体对炎热的调节功能下降

老年人更容易在体内积聚热量，炎热时，循环系统的负担比年轻人要大。

※如果您有心脏或肾脏问题或慢性疾病，请咨询您的主治医生。

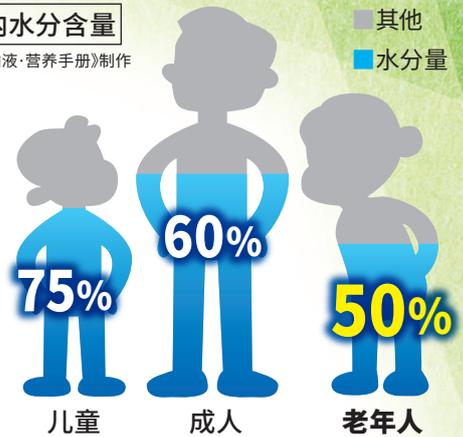
● 东京都23区中暑死亡人数情况(2021年夏季)

※共计39人(速报值)中

约8成是65岁以上的老年人

室内死亡的人中 约9成未使用空调

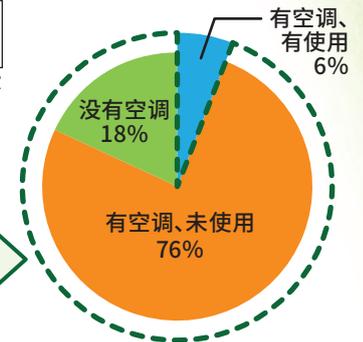
体内水分含量
根据《输液·营养手册》制作



有无空调及使用状况

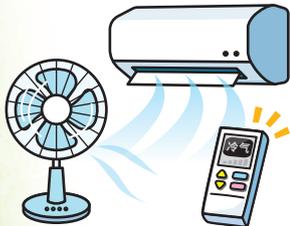
资料来源 东京都监察医务室

■ 有空调+有使用
■ 有空调+未使用
■ 无空调



请确认预防措施是否到位

高效使用空调和电风扇



测量房间温度



保持房间良好通风



勤补充水分和盐分



通过淋浴或毛巾降低体温



感觉炎热时不要勉强



穿着凉爽的衣服，外出时打遮阳伞、佩戴帽子



利用凉爽的场所和设施



确认紧急情况下和遇到困难时的联系方式



预防中暑信息网站

确认环境省 预防中暑信息网站的信息! >> <https://www.wbgt.env.go.jp/>

环境省会提供炎热指数(WBGT)的信息。请充分利用2021年度起在全国范围内开展的中暑警戒警报及炎热指数的邮件发送服务等。

“中暑警戒警报”可以通过环境省的LINE官方账号进行确认→



由此添加好友