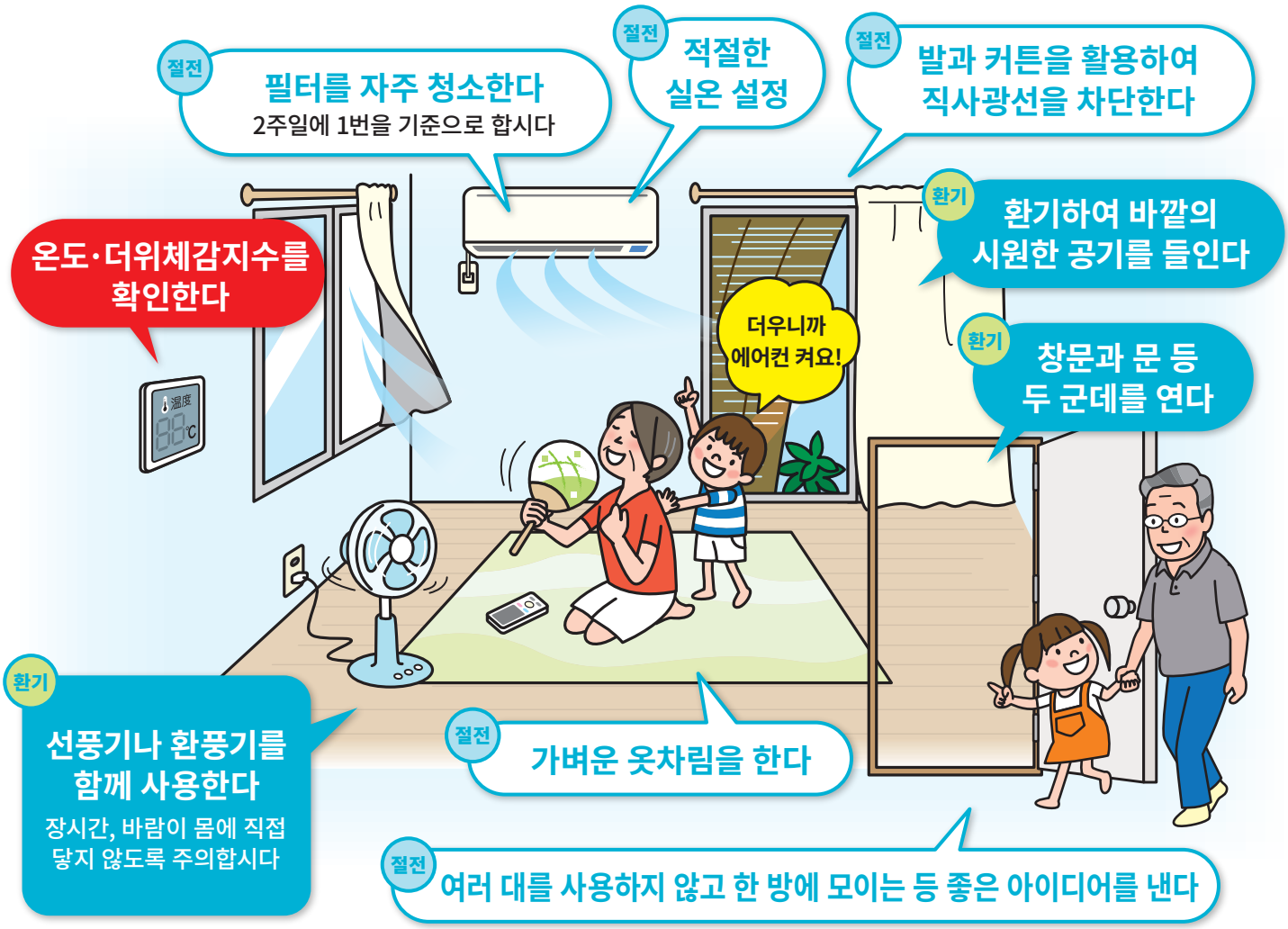
고령자를 위한 열사병 대책

열사병 예방에는 수분 보충과 더위를 피하는 것이 중요합니다

방 안에서도 주의가 필요합니다
에어컨을 잘 사용합시다

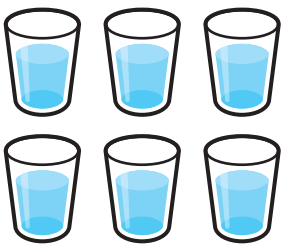
열사병은 실내나 야간에도 많이 발생하고 있습니다. **절전** 도 하면서 적절하게 에어컨을 사용합시다.

또한 에어컨 사용 중에도 자주 **환기**합시다.



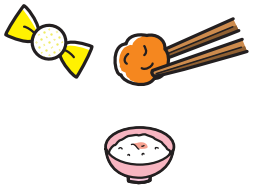
더욱 조심해야 하는 포인트
목이 마르지 않아도 자주 수분·염분을 보충합시다

하루 **1.2L(리터)**를 기준으로



컵 약 6잔

- 1시간마다 컵 1잔
- 샤워 전후 및 기상 후에도 일단 수분·염분 보충을



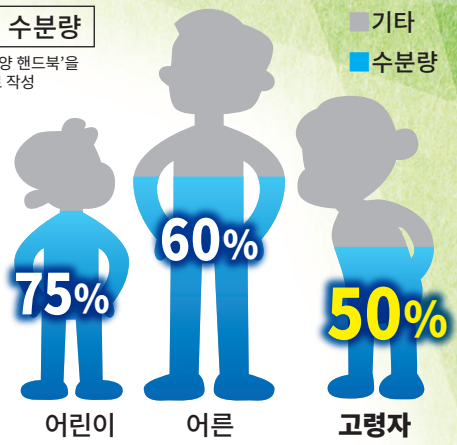
※수분과 염분의 섭취량은 주치의의 지시에 따릅시다.

! 고령자는 특히 주의가 필요합니다

1 체내 수분이 부족해지기 쉽습니다

고령자는 젊은이보다 체내의 수분량이 적을 뿐만 아니라,
몸속 노폐물을 배출할 때 많은 소변이 필요합니다.

체내 수분량
'수액·영양 핸드북'을 바탕으로 작성



2 더위에 대한 감각 기능이 저하되고 있습니다

나이가 들면서 더위나 목마름에 대한 감각이 둔해집니다.

3 더위에 대한 몸의 조절 기능이 저하됩니다

고령자는 몸에 열이 쌓이기 쉬워, 더울 때는 젊은이보다
순환기에 대한 부담이 커집니다.

※심장이나 신장의 상태가 나쁜 분이나 지병이 있는 분은 주치의와 상담하시기 바랍니다.

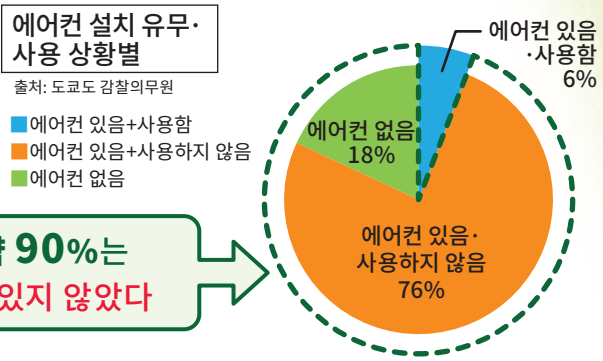
●도쿄도 23구의 열사병 사망자 상황 (2021년 여름)

※총 39명(속보값) 가운데

약 **80%**는 65세 이상의 고령자

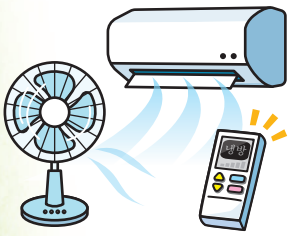
실내 사망자 가운데 **약 90%**는 에어컨을 사용하고 있지 않았다

에어컨 설치 유무·사용 상황별
출처: 도쿄도 감찰의무원



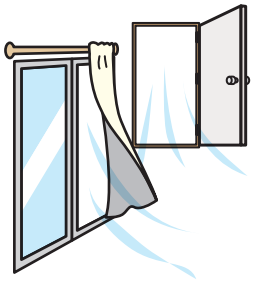
☑ 예방을 잘하고 있는지 체크합시다

☐ 에어컨·선풍기를 잘 사용하고 있다



☐ 방 온도를 측정하고 있다

☐ 방의 통풍을 잘하고 있다



☐ 수분·염분을 자주 보충하고 있다

☐ 샤워나 수건으로 몸을 식힌다

☐ 더울 때는 무리하지 않는다

☐ 시원한 복장을 하고, 외출 시에는 양산, 모자

☐ 시원한 장소·시설을 이용한다

☐ 긴급하거나·곤경에 처했을 때의 연락처가 있다

환경성 열사병 예방 정보 사이트의 정보를 체크! ▸▸ https://www.wbgt.env.go.jp/

환경성에서는 더위체감지수(WBGT)의 정보를 제공하고 있습니다. 2021년도부터 전국적으로 시행하고 있는 열사병 경계경보 및 더위체감지수의 이메일 서비스 등을 활용하시기 바랍니다.

'열사병 경계경보'는 환경성의 LINE 공식 계정에서 확인할 수 있습니다 ➡

열사병 예방 정보 사이트

친구 추가 바로가기

ひと、くらし、みらいのために 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare
経済産業省 Ministry of Economy, Trade and Industry
環境省 Ministry of the Environment
2023년 5월판