

高齢者のみなさんへ

熱中症から命を守るために

高齢者はなぜ危険？

- 1 「暑さ」や「のどの渇き」を感じにくい
- 2 体内の水分量が少ない
- 3 汗をかきにくく、体に熱がたまりやすい

▶▶ 特に75歳以上の方は注意！

※2025(R7)年の京都市内における熱中症による救急搬送者の約5割は75歳以上
(京都気候変動適応センター調べ)

熱中症を防ぐには



こまめな水分補給を習慣に！

1日にコップ軽く1杯（約180ml）×8回を目安に
(起床時、朝食時、10時頃、昼食時、15時頃、夕食時、入浴前後、就寝前)



エアコンの使用をがまんしない！

温度計を確認し、室温が28℃以下になるようエアコンを使いましょう 熱帯夜は朝までつけたままで



外出時は日射しを避けましょう！

できるかぎり外出は午前中にすませましょう
帽子や日傘を使用し、日射しを避けましょう

熱中症を重症化させないために

暑い時、こんな症状がでたら熱中症の初期サイン

めまい たちくらみ 手足のしびれ こむら返り

こんな場合はすぐ

- ❑ 涼しい場所で服をゆるめ、体を冷やしましょう
- ❑ 経口補水液を飲みましょう（注：予防のために飲むものではありません）