

## 夏直前！！脱水症・熱中症に注意しましょう。

### ！ 高齢者は特に注意が必要です

- 1 体内の水分が不足しがちです**  
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。
- 2 暑さに対する感覚機能が低下しています**  
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- 3 暑さに対する体の調節機能が低下します**  
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

### ● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和2年夏)

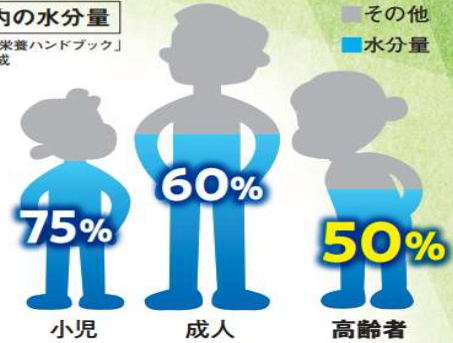
※計200人(速報値)のうち

約9割は  
65歳以上の高齢者

約9割は屋内

屋内での死亡者のうち 約9割は  
エアコンを使用していなかった

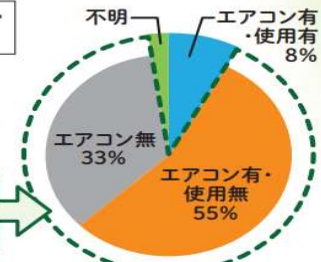
体内の水分量  
「輸液・栄養ハンドブック」より作成



エアコン設置有無・使用状況別

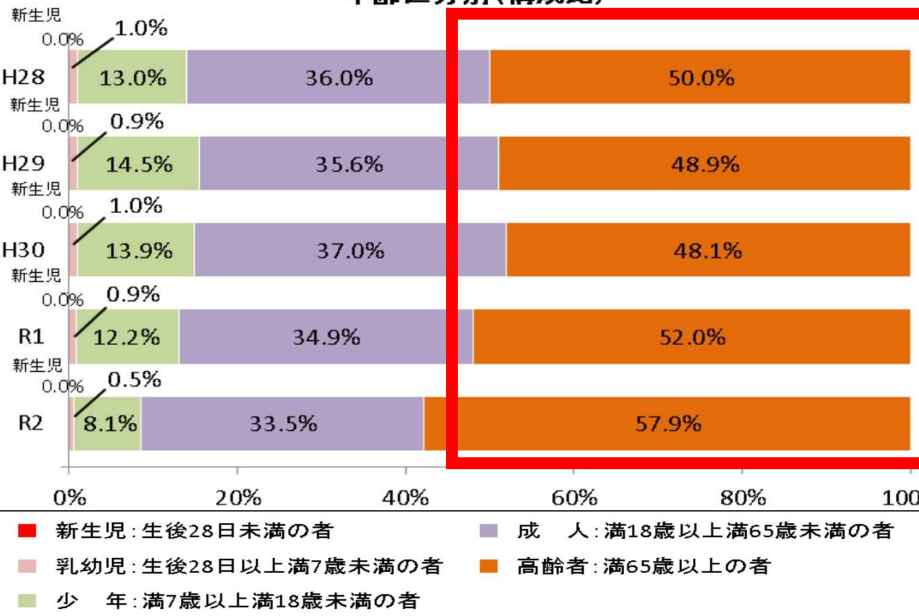
出典：東京都監察医務院

■ エアコン有 + 使用有  
■ エアコン有 + 使用無  
■ エアコン無  
■ 不明



### 熱中症による救急搬送状況 (平成28年～令和2年) -総務省HPより抜粋-

年齢区分別(構成比)



・熱中症救急搬送患者のうち、約50%が65歳以上が高齢者。  
・脱水が起こると熱中症のリスクが高まる他、血液の濃度が上がり、血栓ができるリスクが高まります。脳梗塞や心筋梗塞の発症につながり命を落とす危険性もあります。

◎ お問い合わせ・ご用命は

介護ショップらくだ

東京都大田区大森東3-9-18

TEL : 03-5762-8568

FAX : 03-5762-8569



『トイレの回数を減らしたい』『失禁したくない』と、水分摂取を控えることは危険です。福祉用具の活用で、トイレまでの移動が安全にできる場合もございます。レンタル品、住宅改修工事を活用した住環境整備をご提案致します。お気軽にご相談ください。