

熱中症に気を付けましょう

・就業にあたっては十分な熱中症対策を心がけましょう

！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く、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。

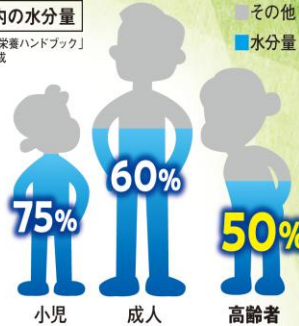
●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

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

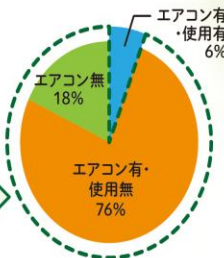
体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



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



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

□ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



□ 部屋の温度を
測っている



□ 部屋の風通しを
良くしている



□ こまめに
水分・塩分を補給
している



□ シャワーや
タオルで体を
冷やす



□ 暑い時は
無理をしない



□ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



□ 涼しい場所・
施設を利用する



□ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



厚生労働省Webサイト「熱中症予防のための情報・資料サイト」ページより参照

<https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pamph.html>

・安全管理委員・支援員からの一言

本田安全支援員



今年も酷暑が予想されています。
こまめな水分補給を心掛けて、万全な状態で
就業を迎えられるようにしましょう！

齊藤安全支援員



外出前や寝る前等の水分補給を心がけています。
昼間は、小まめに少量ずつ飲むようにすると、
トイレの回数が押さえられるとか…。しっかり
水分補給して、暑さを乗り切りましょう。