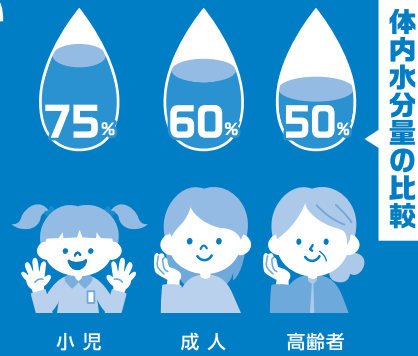


こわいんやで熱中症!! 高齢者は特に注意!

なぜ高齢者が熱中症になりやすいの?

- 体内の水分量が少ない
- 暑さを感じにくい
- 汗をかきにくい
- のどのかわきに気づきにくい
- トイレが気になり水分をひかえがち etc...



水分補給のコツやで!

- のどがかわく前にこまめに飲む
- 塩分を0.1~0.2%含んだもの
- 糖分を4~8%含んだもの



【熱中症の症状】



大阪府では、熱中症搬送者の約半数が65歳以上です。室内や夜間でも多く発生しています。
熱中症対策はできていますか? 9つの項目をチェック!

こまめに水分補給をしている	部屋の温度を測っている	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	部屋の風通しを良くしている	エアコン・扇風機を上手に利用している
涼しい場所・施設を利用する	シャワーやタオルで体を冷やす	緊急時・困った時の連絡先を確認している

参照：環境省 熱中症対策普及啓発リーフレット「熱中症~おもしあたることありませんか」



大阪府と大塚製薬は、包括連携協定を締結し、熱中症対策に取り組んでいます。

チラシのダウンロードはこちらから!

