

平成 28 年 6 月 14 日

◇発行：独立行政法人国民生活センター◇

室内でも熱中症 予防を心がけましょう

<事例 1>

家族が 14 時過ぎに帰宅すると、室内の冷房が止まっており、高齢の母親がベッド上でけいれんし意識がなかったため救急車を呼んだ。（当事者：90 歳代 女性）

<事例 2>

訪問介護に行ったところ、蒸し暑い室内で被介護者が倒れていた。意識がなかったの
で救急車を呼んだ。（当事者：80 歳代 女性）

<ひとこと助言>

- ・高齢者は室内で熱中症になるケースが目立ちます。エアコンや扇風機を上手に使用して、高温多湿にならないよう注意しましょう。
- ・高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなっているため、自覚がないまま重症となる傾向があり、より一層の注意が必要です。
- ・のどが渇いてから水やお茶を飲むのではなく、あらかじめ時間を決めるなどルールを決めて意識的に水分をとるようにしましょう。
- ・熱中症を疑う症状がある場合は涼しい場所に移動させ、衣服をゆるめて体を冷やし、水分と塩分を与えるようにしましょう。意識がない場合は救急車を要請しましょう。

■イラスト入りリーフレット（PDF 形式）は国民生活センターホームページ

http://www.kokusen.go.jp/mimamori/mj_mglist.html

※リーフレットの文面はメールマガジンと同じものです。

本情報は、国民生活センターの公表情報をもとに編集・発行しています。

詳細は、「熱中症に注意！」（東京消防庁）

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/lfe/topics/201505/heat.html>

<参考>

「熱中症環境保健マニュアル」（環境省）

http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke_manual.php

全国の消費生活センター等の相談窓口

<http://www.kokusen.go.jp/map/index.html>