

熱中症を防ぎましょう

！ 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水分を必要とします

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、暑いときには若年者よりも循環器系への負担が大きくなります

水分は摂れていますか？

(例) 体重50kgの高齢者の場合1500mlの水分摂取することが望ましいです

1日にコップ7~8杯！！

(1杯200mlのコップの場合)

冷房を 活用していますか？

夏場の室内は

温度：25~27℃

湿度：40~50%

が望ましいです

排尿は減っていませんか？

尿の回数だけでなく、色も大切です。
1日5~7回の排尿があり、薄い黄色の尿がでていることが望ましいです

緊急時の連絡先は 知っていますか？

困った時にすぐに誰かに伝えられるようご家族や関係機関の連絡先を控えておきましょう

ながよし苑・かわなべ健康倶楽部 合同の **ブログ** もやっています。
<https://www.aoyama-med.gr.jp/ontokuwelfare/>



訪問看護ステーションかわなべ

06-6700-0550 2024年 夏号