

必見!!

# 熱中症対策情報

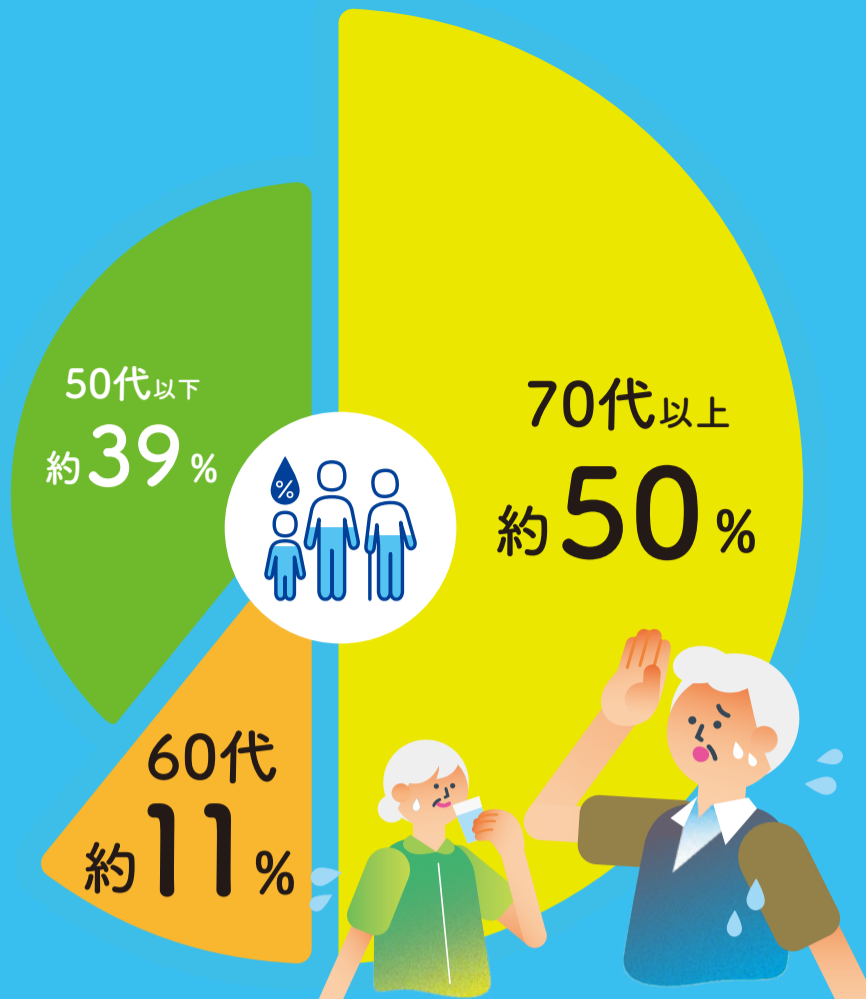
今、気にかきたい健康のコト

## 区内の 熱中症による 救急搬送者の 約6割は 60歳以上

### 熱中症初期症状例

- ・めまい、たちくらみ ・あくび
- ・大量の汗 ・筋肉痛、こむら返り

出典：日本救急医学会熱中症診療ガイドライン2024



特に後期高齢者である75歳以上は全体の約42%を占めました。

出典：東京消防庁HP

## なぜ高齢者は熱中症になりやすい？

**point 01**  
カラダに熱がこもりやすい

カラダが暑さに気づきにくく、体内の熱を逃がそうとする発汗などの働きが弱くなることが一因とされています。自分の感覚でなく、温度計で室温などを確認しましょう。

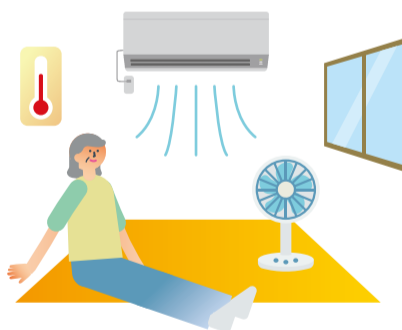
**point 02**  
脱水状態になりやすい

加齢により体内の水分が減少することや、喉の渇きを感じにくいため、水分補給が遅れやすくなります。「喉が渇いた」と思う前に水分補給をしましょう。

## 正しい知識で熱中症を予防しよう

### Q 窓を開ければエアコンは不要？

エアコンは積極的に使おう



令和7年、東京都では、熱中症(屋内)で亡くなった方のうち71%はエアコンが設置されていないながら使用していませんでした。日差しのない室内でも高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。エアコンを上手に使いましょう。

出典：東京都監察医務院HP

### Q 喉が渇いた時だけ水分補給をすれば良い？

渴く前から水を飲もう



目に入る場所に飲み物を置く習慣や、食事の時、入浴の前後や寝る前・起きた後などのタイミングでコップ1杯の水を飲む習慣をつけるなど、こまめな水分補給を大切にしましょう。

### 大田区 × 東邦大学の連携

東邦大学による区内の熱中症救急搬送データの分析と医学的知見により、大田区の特性に応じた熱中症対策をわかりやすい動画で解説しています。



### 未来をつくる おおたアクション!



### 「自分は健康だ」と感じていますか？

自分自身の健康状態を主観的に捉えることを主観的健康感といい、主観的健康感が高い状態とは、「自分は健康だ」と感じることを表します。3月に策定した「おおた健康プラン(第四次)」では、「健康寿命の延伸」と「主観的健康感の向上」をめざし、健康づくり施策を推進しています。主観的健康感を高めるために、自分自身の体調や生活習慣などに合った健康づくりを行いましょう。

問 健康医療政策課健康政策担当 TEL 5744-1682 FAX 5744-1523