高齢者の熱中症に注意してください！

熱中症による傷病者は年々増え続けており、その中でも高齢者による熱中症がとても多いです。消太くんと消子ちゃんの会話を聞いて熱中症予防に役立てましょう。

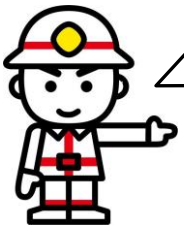
どうして高齢者の方は熱中症になりやすいのですか？

高齢者は、汗をかきにくく、のどの渇きや暑さを感じにくいなど体温を下げるための反応が弱くなっているため、熱中症になる可能性が高くなります。

室内でも熱中症になるって本当ですか？

本当です。室内による熱中症は高齢者の方がとても多いです。
嫌がる方も多いと思いますが、クーラーや扇風機などを使い、温度・湿度調整をしっかりとし、こまめな水分補給をするとよいでしょう。

うちのおばあちゃんはいっぱいお茶を飲んでいるから大丈夫だね！



そうですね。でも、炎天下での畑仕事やスポーツなどで大量の汗をかいた時には、スポーツドリンクなどを活用すると手軽に塩分補給もできますので、熱中症予防に効果的です。

消太くんいろいろ教えてくれてありがとう！帰っておばあちゃんに教えてあげないと！

～最後に～

高齢者は、体温調節機能が低下しているため自覚なく熱中症になっている可能性があります。気温、湿度が高い日は積極的に声かけ、体調の変化にいち早く気付いてあげてください。