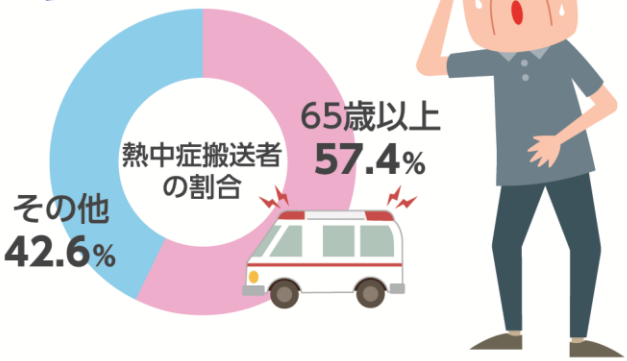
Otsuka 大塚製薬

高齢者のための熱中症対策

監修：大阪国際大学　名誉教授　井上芳光 氏



総務省消防庁2024年（5月～9月）の熱中症による救急搬送状況より作成改編

熱中症搬送者の半数以上は、65歳以上の高齢者の方です。
屋外だけなく室内や夜間でも多く発生しています。
水分補給や暑さを避けることで、熱中症を防ぎましょう。

＼ 高齢者が熱中症になりやすい理由 ／

- 体内の水分量の減少
- 暑さを感じにくい
- のどの渇きを感じにくい
- 体温調節機能の低下

熱中症対策のポイント

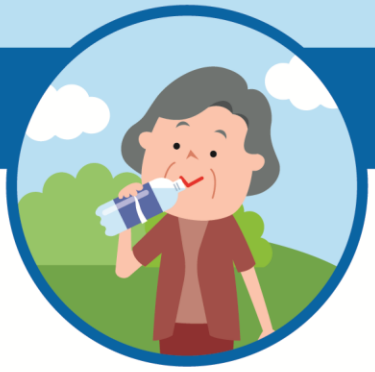
- エアコン・扇風機を上手に使う
- 部屋の温度湿度や暑さ指数を確認
- 部屋の風通しを良くする
- こまめに水分+塩分などの電解質を含む飲料を飲む
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装で、外出時には日傘、帽子を忘れずに
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困った時の連絡先を確認

緊急連絡先
住所 〒
TEL

水分補給のポイントは裏面をチェック

©2025 Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd.

水分補給のポイント



時間を決めて定期的に飲む

のどが渇く前からこまめに飲む

入浴・就寝時の脱水に注意

水分と一緒に、塩分などの電解質も補給

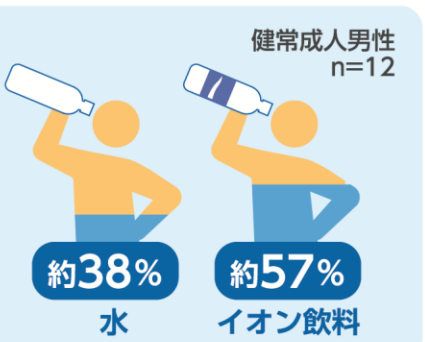
イオン飲料は、塩分（ナトリウム）などの電解質と
糖質が含まれているので、体内に素早く吸収。
水よりカラダを長く潤します。

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

飲料別比較
体内キープ力

飲んで2時間座り続けた後、
飲んだ量のうちカラダに残った割合。

出典：Doi T,et al. Aviat Space Environ Med(2004)を改編



室内や夜間も熱中症に注意!

エアコンは室温28℃※を目安に使用

※環境省熱中症予防情報サイトより

汗をかかなくても水分補給

温度や暑さ指数を確認

監修：大阪国際大学　名誉教授　井上芳光 氏

1981年より神戸大学医学部衛生学講座助手、助教授、1997年より大阪国際大学人間科学部教授、2022年より大阪国際大学名誉教授。
日本スポーツ協会の「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」の編集委員（2005～2021年）、環境省の「熱中症保健指導マニュアル」の編集委員（2004～2019年）、
大阪府猛暑対策検討委員会委員（2019年）などを歴任。

大村市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています

大村市 OMURA CITY

Otsuka 大塚製薬