



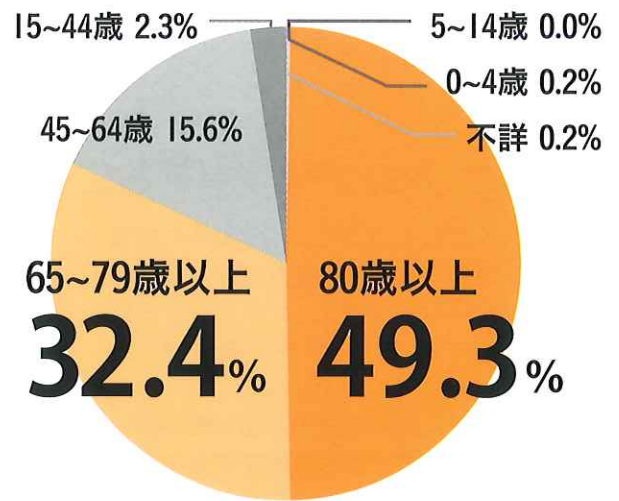
テーマ

## 家族の健康をまもろう

# 熱中症は室内でも要注意!



### 年齢別／熱中症死亡者の割合

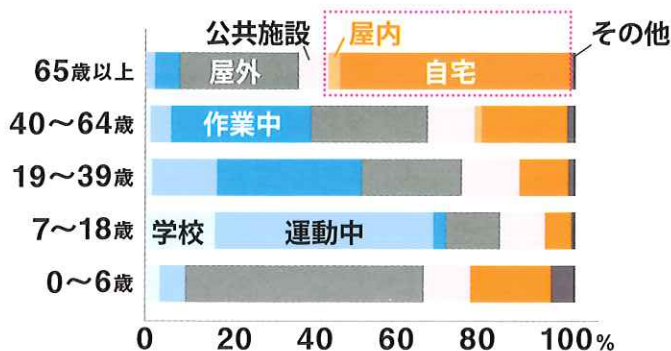


出典：「熱中症による死亡者数 人口動態統計 2019年」厚生労働省

暑くなってくると心配なのが、熱中症。外出時もマスクを着用していると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、マスクをしているため水分を取りにくかったりして気づかぬうちに脱水になるなど、注意が必要です。熱中症による死亡者の約8割が高齢者、そのうち約半数が80歳以上ですが、若い世代も年齢問わず気をつける必要があります。

## 高齢者の熱中症は、半数以上が室内で発生!

### 年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

外出する時は、帽子や日傘、水分や塩分など熱中症対策をしている方も多いでしょう。ですが、実は高齢者の熱中症は半数以上が室内で発生しているんです。若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要ですが、ご高齢の方は在宅時、自宅を涼しく快適にして熱中症対策をしておくことがポイントです。

家族の健康のためにもしっかり対策をしていきましょう。

おすすめ対策は裏面へ!