

## 見守り 新鮮情報

**事例1** 家族が14時過ぎに帰宅すると、**室内の冷房が止まって**おり、高齢の母親がベッド上で**けいれんし意識がなかった**ため**救急車**を呼んだ。(当事者:90歳代 女性)



**事例2** 訪問介護に行ったところ、**蒸し暑い室内**で被介護者が**倒れていた**。**意識がなかった**ので**救急車**を呼んだ。(当事者:80歳代 女性)

# 室内でも熱中症 予防を心がけましょう

## ひとこと助言

予防しよう



見守るくん

- 高齢者は室内で熱中症になるケースが目立ちます。エアコンや扇風機を上手に使用して、高温多湿にならないよう注意しましょう。
- 高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなっているため、自覚がないまま重症となる傾向があり、より一層の注意が必要です。
- のどが渇いてから水やお茶を飲むのではなく、あらかじめ時間を決めるなどルールを決めて意識的に水分をとるようにしましょう。
- 熱中症を疑う症状がある場合は涼しい場所に移動させ、衣服をゆるめて体を冷やし、水分と塩分を与えるようにしましょう。意識がない場合は救急車を要請しましょう。