

こんにちは

Vol.12 令和6年6月

みなさんこんにちは！旭陽ランチの河野(かわの)です。急に熱くなる日が増えてきました。気を付けていても、誰がいつ、熱中症になるかはわかりません。水分補給以外の熱中症予防のポイントをご紹介します。



令和6年4月24日(水)から、 「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始になりました！

熱中症警戒アラートの特徴は、気温だけでなく「湿度」や「輻射熱(ふくしゃねつ)」も重要な要素として取り入れている点です。



実は、湿度が10%違うと……**体感温度は2℃**違うと言われていました。
例えば、同じ28℃でも湿度60%と80%なら、**体感温度は4℃**も違います！！



快適に過ごせるよう、湿度は50%～60%に保ちましょう◎

高齢者にみられることの多い熱中症では、 数日以上かかって徐々に悪化する傾向があります



2024年の熱中症の傾向は、6月で警戒、7月では嚴重警戒レベルと言われており、身体が暑さに慣れていない梅雨明け後に気温が急上昇した日や暑さが長く続いた時期に救急搬送者数が増加します！

高齢者の多くは室内で熱中症を起こしています。室内で多く過ごすからこそ、熱中症予防にはエアコンが効率的！ただ、エアコンが苦手という高齢者はエアコンを付けずに熱中症で搬送されるケースがとても多い……



そんな時は扇風機などを使用して
空気を循環させて冷えすぎを防ぎましょう！



【発行元】旭陽ランチ(旭陽地域総合相談窓口)

旭陽ランチについてはこちら



大阪市旭区高殿5丁目10-7

06-6953-8511

(担当:河野)