

# 高齢者地域 見守りネットワーク通信

第60号

令和5年6月20日発行  
発行：台東区 高齢福祉課  
台東区東上野4-5-6  
電話 03-5246-1221

## 「熱中症警戒アラート」が発表されたら…

「熱中症警戒アラート」とは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想された日の当日または前日に都道府県ごとに報道機関(テレビ・ラジオ)等を通じて発表されます。



東京都で熱中症警戒アラートが発表されました。明日は熱中症予防行動を徹底しましょう。



熱中症警戒アラート発表時には、なるべく外出を控え、暑さを避けましょう!

高齢者は特に注意が必要です!

### 1. 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者より体内の水分量が少ないうえ、体の老廃物を排出する際に、たくさんの尿を必要とします。

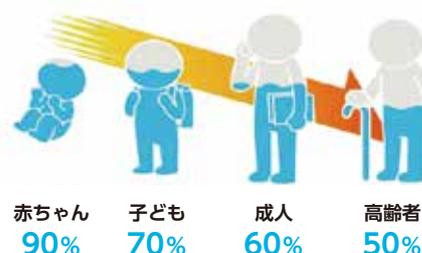
### 2. 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

### 3. 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

体内の水分量



### 【熱中症の症状】

**軽度** めまい・立ちくらみ  
筋肉痛・こむら返り

**中度** 頭痛・吐き気  
倦怠感

**重度** 意識障害・けいれん  
高体温

### ◆ 東京都(23区)における熱中症死亡者数の状況 (計239人のうち)

【令和2年夏東京都23区(確定値) 出典：東京都監察医務院】

約8割は  
65歳以上の高齢者



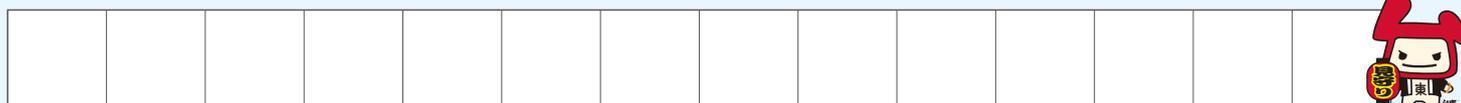
熱中症死亡者のうち約9割が屋内

室内でも注意が必要です!  
エアコンや扇風機などを  
上手に使いましょう



### 「周りの人が」気かけよう

高齢者は、自分で暑さやのどの渇きに気づきにくいというえ、体調の変化も我慢してしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気かけ、予防対策を促してください。



# 熱中症 予防行動 の例

✧ 扇風機やエアコンで  
温度をこまめに調整



✧ 遮光カーテン、すだれ  
打ち水を利用



✧ 外出時には日傘や  
帽子を着用



✧ 天気のよい日は日陰の利用、  
こまめな休憩



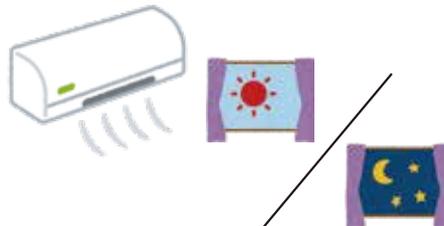
✧ 吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



✧ 保冷剤、氷、冷たいタオル  
などでからだを冷やす



✧ 不要不急の外出を避け、  
昼夜問わずエアコンを使用する



✧ のどがかわく前に  
水分補給



## ・・・お近くの地域包括支援センターをご利用ください・・・

地域包括支援センターは、住み慣れた地域で、高齢者の方がいきいきと安心した生活を続けられるように支援を行う総合機関です。

身近な相談窓口として、ご本人のほか、ご家族や地域の皆さまもお気軽にご利用ください。

| 名 称                | 所 在 地      | 電 話       | 主 な 担 当 地 域                        |
|--------------------|------------|-----------|------------------------------------|
| あさくさ<br>地域包括支援センター | 浅草4-26-2   | 3873-8088 | 浅草、千束、花川戸                          |
| やなか<br>地域包括支援センター  | 谷中2-17-20  | 3822-1556 | 谷中、上野桜木、上野公園、池之端                   |
| みのわ<br>地域包括支援センター  | 三ノ輪1-27-11 | 3874-9861 | 下谷3丁目、根岸4・5丁目、三ノ輪、<br>竜泉、日本堤       |
| くらまえ<br>地域包括支援センター | 蔵前2-11-3   | 3862-2175 | 雷門、駒形、寿、蔵前、三筋、小島、鳥越、<br>浅草橋、柳橋     |
| まつがや<br>地域包括支援センター | 松が谷4-4-3   | 3845-6505 | 根岸1～3丁目、下谷1・2丁目、入谷、<br>北上野、松が谷、西浅草 |
| たいとう<br>地域包括支援センター | 台東1-25-5   | 5846-4510 | 東上野、上野、元浅草、台東、秋葉原                  |
| ほうらい<br>地域包括支援センター | 清川2-14-7   | 5824-5626 | 今戸、東浅草、清川、橋場                       |

### 【問い合わせ先】

〒110-8615 台東区東上野4-5-6

台東区役所 高齢福祉課 庶務・計画担当

電話 03(5246)1221