

7月号

病院がつくった健康情報サイト

# みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区

皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



日ごとに真夏の気配が濃くなってきました

主催：一般社団法人 みんなの健康

発行：2026年7月1日

## 高齢者のための 熱中症対策

CHECK

データ出典：東京都監察医務院「令和7年熱中症死亡者数【東京都23区（令和7年10月31日現在）】」

2025年夏期において、東京都23区にて熱中症で亡くなった方の人数は141名。そのうち60歳以上の方が136名でした。

### なぜ高齢者は特に注意が必要なの？

#### 1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、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

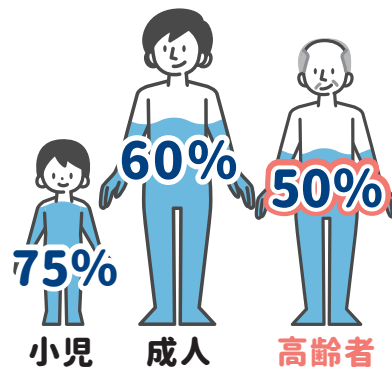
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

#### 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。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけ医にご相談ください。

#### 体内の水分量



### 予防法ができているか、チェックしてみましょう！

エアコン・扇風機を上手に使用している

部屋の温度を測っている

部屋の風通しを良くしている

こまめに水分・塩分を補給している

シャワーやタオルで体を冷やす

暑い時は無理をしない

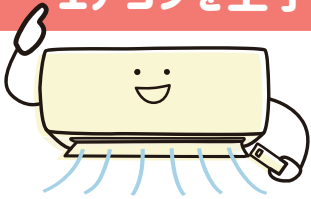
涼しい服装をしている。外出時には日傘・帽子

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している

エアコンを上手に使いましょう!

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています!



部屋の中でも注意が必要です。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

節電 こまめにフィルターお手入れをする  
目安：2週間に1回

節電 適切な室温設定

温度・暑さ指数を確認する

換気 窓とドアなど2カ所を開ける

換気 換気をして屋外の涼しい空気を入れる

節電 すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

節電 複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する

節電 クールビズを取り入れる

換気 扇風機や換気扇を併用する  
長時間、風が体に直接あたらないように注意する

※イラストは生成 AI にて作成



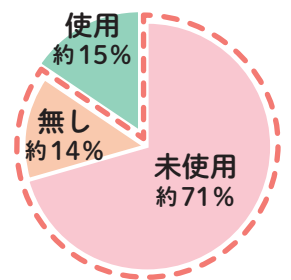
## 東京都 23 区における熱中症死亡者の状況 (令和7年)

データ出典: 東京都監察医務院「令和7年熱中症死亡者数【東京都23区(令和7年10月31日現在)】」

エアコン設置 / 使用状況別

熱中症による屋内での死亡者数：136名

そのうち、約8割強の方が  
エアコン未使用またはエアコン無し



さらに気を付けるべきポイント!

のどが渴いていなくてもこまめな水分・塩分補給!

目安は1日あたり  
**1.2** リットル



コップ 約6杯分

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給!



※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。

厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」([https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/index.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html))  
「高齢者のための熱中症対策リーフレット」をもとに加工して作成



本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

