

提供日 2026/05/28
タイトル 暑さに慣れていない時期の熱中症に注意しましょう
担当 健康福祉部 健康局健康増進課
連絡先 健康増進班
TEL 054-221-2779



幸福度日本一の静岡県

今期熱中症警戒アラートの発令はまだされていませんが、例年より早く熱中症重症患者の発生がありましたので、下記のとおり県民への呼びかけを行います。

暑さに慣れていない時期の熱中症に注意しましょう ～特に高齢者の熱中症に気をつけて！～

今週末から気温が30℃を超える予報が出ています。
この時期、身体が暑さに慣れておらず、気づかないうちに熱中症になっている可能性があります。
特に御高齢の方は、あまり汗をかかず、体内の水分をためておくことが難しくなり、体温調節がうまくできません。そのため、気づかないうちに熱中症を引き起こし、気づいたときには重症化している場合もあります。
今期に入って、すでに重症で搬送されている方もいます。

暑い時には無理をせず、**適切にエアコンを使用し、
こまめな水分補給**をしていきましょう。

また、みんなで声かけをし、熱中症を予防しましょう。

【高齢者向け熱中症予防啓発資材について】
大塚製薬株式会社との包括連携協定に基づき、「高齢者のための熱中症対策」のちらしを作成しました。県内関係各所に配布し、熱中症予防啓発を行います。

高齢者のための熱中症対策



熱中症被害者の半数以上は、65歳以上の高齢者の方です。屋外だけでなく室内や夜間でも多く発生しています。水分補給や暑さを避けることで、熱中症を防ぎましょう。

高齢者が熱中症になりやすい理由

- 体内の水分量の減少
- 暑さを感じにくい
- のどの渇きを感じにくい
- 体温調節能力の低下

熱中症対策のポイント

エアコン・除湿機を上手に使う	湿度の測定器や湿度指数を確認	湿度の感知しやすくなる	こまめに水分補給などの水分量を含む飲料を飲む
シャワーやタオルで体を拭く	涼しい服装で、外出時には日傘、帽子を忘れずに	扇風機・除湿機の電源を切る	扇風機・除湿機の電源を切る
暑い日は外出を控える	涼しい場所・陰影を利用する		

水分補給のポイント表画面をチェック

水分補給のポイント

- 時間を決めて定期的に飲む
- のどが渇く前からこまめに飲む
- 入浴・就寝時のぬる水に注意
- 水分と一緒に、塩分などの電解質も補給

イオン飲料は、水分だけでなく塩分の補給も効能が期待されているので、脱水を防ぐ効果も期待できます。

飲料の比較
体内の水分量

イオン飲料	約38%
普通の飲料	約57%

室内や夜間も熱中症に注意!

エアコンを活用し、涼しい環境に保ちましょう

汗をかかなくても水分補給

湿度や暑さ指数を確認

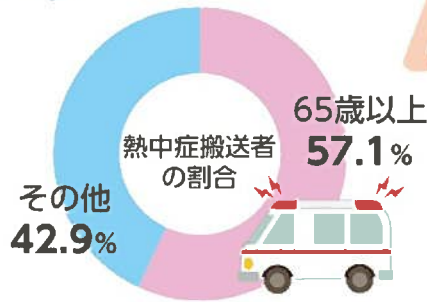
高齢者のための 熱中症対策

監修:大阪国際大学 名誉教授 井上芳光 先生

熱中症搬送者の半数以上は、
65歳以上の高齢者の方です。

屋外だけでなく室内や夜間でも多く発生しています。

水分補給や暑さを避けることで、熱中症を防ぎましょう。



総務省消防庁2025年(5月~9月)の熱中症による救急搬送状況より作成改編

＼ 高齢者が熱中症になりやすい理由 /

体内の
水分量の減少



暑さを
感じにくい



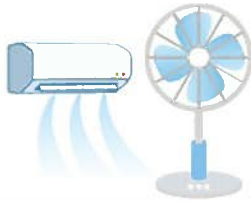
のどの渇きを
感じにくい?

体温調節
機能の低下

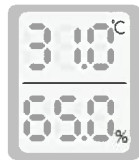


熱中症対策のポイント

エアコン・
扇風機を上手に使う



部屋の温度湿度や
暑さ指数を確認



部屋の風通しを
良くする



こまめに
水分+塩分などの
電解質を含む
飲料を飲む



シャワーやタオルで
体を冷やす



暑い時は
無理をしない

涼しい服装で、外出時には
日傘、帽子を忘れずに



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

緊急連絡先

住所

TEL

水分補給のポイントは裏面をチェック



水分補給のポイント



時間を決めて定期的に飲む



のどが渇く前からこまめに飲む

入浴・就寝時の脱水に注意

水分と一緒に、塩分などの電解質も補給



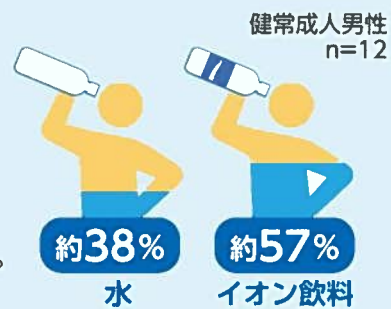
イオン飲料は、塩分(ナトリウム)などの電解質と糖質が含まれているので、体内に素早く吸収。水よりカラダを長く潤します。

※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。

飲料別比較
体内キープ力

飲んで2時間座り続けた後、飲んだ量のうちカラダに残った割合。

出典:Doi T.et al. Aviat Space Environ Med(2004)を改題



室内や夜間も熱中症に注意!



エアコンを活用し、涼しい環境に保ちましょう



汗をかかなくても水分補給



温度や暑さ指数を確認



監修:大阪国際大学 名誉教授 井上芳光氏

1981年より神戸大学医学部衛生学講座助手、助教授、1997年より大阪国際大学人間科学部教授、2022年より大阪国際大学名誉教授。
日本スポーツ協会の「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」の編集委員(2005~2021年)、環境省の「熱中症保健指導マニュアル」の編集委員(2004~2019年)、大阪府猛暑対策検討委員会委員(2019年)などを歴任。

静岡県と大塚製薬は包括連携協定を締結し、県民の皆様の健康増進を推進しています。



静岡県



Otsuka 大塚製薬