

暑さに関するニュースが続き、暑さに慣れたと思っ
ても、連日の高温でダメージが蓄積され、熱中症に
なる場合もあります。改めて熱中症に備え、夏を
乗り切りましょう。

令和7年8月（通算第152号）
発行：
公益財団法人東京しごと財団
（東京都シルバー人材センター連合）

熱中症対策を万全にして まだまだ続く暑い夏を乗り切りましょう



「暑さ」や「のどの渇き」を感じにくくなっていますか？

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいとい
われています。自分自身も、周囲にいる人も、熱中症に注意してください。

<対策>

1. 「気温や湿度を」計って知ろう

高齢者の方は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、熱
を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。気温・湿度計、熱
中症計などを活用し、今いる環境の危険度を知りましょう。



2. 「室内を」涼しくしよう

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・
扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

3. 「水分を」計画的にとろう

高齢者の方は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体
が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。のどが渇く前に、
定期的な水分補給をしましょう。キュウリやナスなど、水分を多く含む
食材を、食事に取り入れるのもよいですね。



4. 「お風呂や寝るときも」注意しよう

入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症にか
かることがあります。入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕
元に飲料を置いたりしておくともよいでしょう。



5. 「お出かけは」体に十分配慮しよう

外出時は、体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受け
やすくなったりします。服装を工夫する他、水分や休憩を十分とって体を守りましょう。

6. 「周りの人が」気にかけてよう

高齢者の方は自分で暑さやのどの渇きに気づきにくいというえ、体調の変化も我慢をしてしまうこ
とがあります。周りの人が体調をこまめに気にかけて、予防対策を促してあげましょう。

職場における熱中症対策の強化について（令和7年6月1日施行）



東京都連合では、労働安全衛生規則の改正を受け、都内全58センターに
・「緊急連絡網の整備」と周知
・自覚症状又は発見した場合の「手順書（フロー図）作成」と周知
を依頼しています。詳しくは各所属センターにお問い合わせください。