

# 障害者の熱中症対策

監修: 国立障害者リハビリテーションセンター

障害者は熱中症のリスクが高いため、特に注意が必要です。  
障害者も、周りの人達も、声をかけあって熱中症を予防しましょう。

## 障害者の熱中症リスク

- 暑さやのどの渇きを感じにくい
- 体温が上がりやすい(体温を下げる機能が弱っている)
- 暑さやのどの渇きを思い通りに伝えられない
- 車いすのシートは熱がこもりやすい

## 障害者の熱中症対策

### でかける日の体調を整えよう!

熱がこもった状態で出かけないようにしましょう。

### こまめに水分補給しよう!

のどが渇いていなくても! 屋内でも! 外出前にも!  
汗をかいたら塩分も補給しましょう。

### 暑いところを避けよう!

帽子や日傘などを利用しましょう!  
冷却グッズで体を冷やすのも◎。  
汗をかかない人ほど、体温が上がる前に予防(対策)をしましょう。



### こまめに休憩しよう!

涼める場所を事前に調べておくと安心!

## まわりの人たちがすべきこと

### 環境やご本人の様子をチェックしよう!

直射日光が当たっていないか? 温度・湿度が高すぎないか? など。  
顔色など身体の様子に変化がないかも、確認しましょう。

### 積極的に声をかけよう!

「暑くないですか?」「水分補給していますか?」「気分は悪くないですか?」「何かお手伝いしましょうか?」など。

