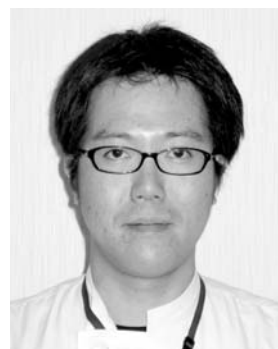


津久見市の小児医療・小児保健の向上を目指して

# こどもの病気対策法⑫

## 熱中症編

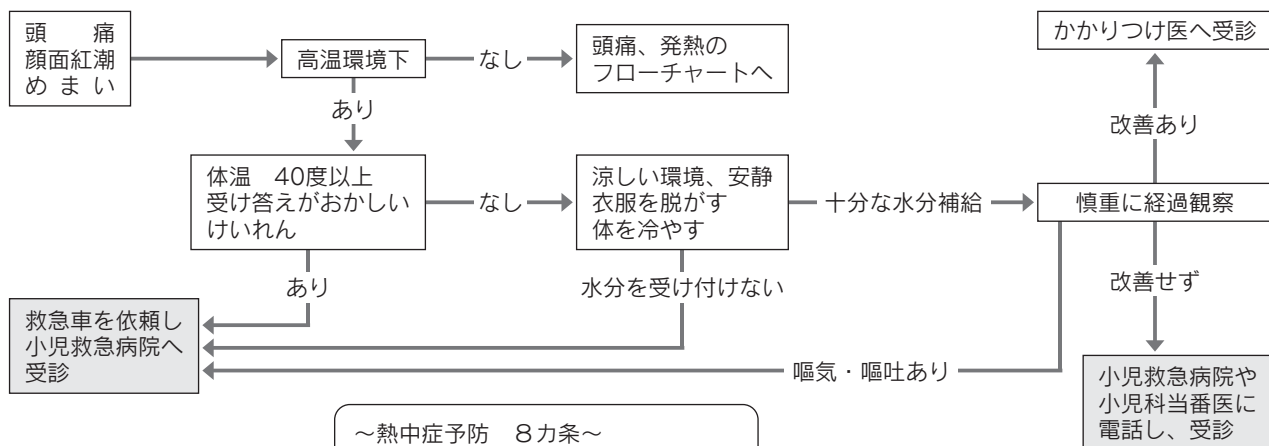
津久見中央病院 小児科部長 園田 幸司



津久見市民の皆様はじめまして。4月から津久見中央病院に勤務しております。園田と申します。子どもたちの病気に関する情報はインターネットでも閲覧できますが、地域の実情にあった正確な情報を引き続き提供していきますので参考にして頂ければ幸いです。今月は熱中症です。子どもは、体温調節機能が未熟なため、外気温に影響されやすく、容易に熱中症に陥ります。熱中症は真夏ばかりでなく、梅雨の晴れ間、梅雨明け時の急に暑くなる日にも多く、帽子の着用、こまめな水分摂取が必要です。まずは、予防がとても大切になります。夏期では窓を閉めきった車内の温度は、15分間で60度以上になることがありますので、短時間（買い物やパチンコなど）、曇りだからといって油断は禁物です。乳幼児には過度の厚着は避け、年長児は高温多湿時の激しい運動は避け、日頃から外遊びを勧め体の準備をしておくことが必要です。

また、どの渴きは2-3%の脱水が生じてから始まるので、水分補給のめやすになりません。どの渴きを感じる前に定期的に水分を摂取する習慣が大切です。熱中症の症状はめまい、頭痛、腹痛、嘔吐、倦怠感、けいれんなど多彩です。重症度も軽症から重症まであり、今まで元気だった子どもが急に悪くなることもあり、注意が必要です。乳幼児では症状を訴えることができないため、高体温、視線が合わない、ぐったりしている、顔面紅潮／蒼白、発汗多量／停止、多呼吸、震えなどに気づいてあげることが重要です。高温環境下において、顔が赤い、ズキンズキンする頭痛がある、めまい・吐き気があるときは要注意です。フローチャートに従って、涼しい環境で衣服を脱がせ、体を冷やしてください。水分を受け付けられない、受け答えがおかしいなどの時は緊急事態なので、救急車を依頼し医療機関を受診してください。また、熱中症は一度かかると再度かかりやすいため、どんなに症状が軽かったとしても、1週間程度は暑い環境での運動は慎むことが必要です。快適な夏を過ごすために、各ご家庭で熱中症への対策を立てておくことをおすすめします。

### こどもの熱中症 フローチャート



まずは予防が大切です。水分補給は軽度の脱水で体重1kgあたり約50ml水分はORSやスポーツドリンクなど塩分、糖分が含まれているものより効果的です。

- ～熱中症予防 8カ条～
- ・ 知って防ごう熱中症
  - ・ あわてるな、されど急ごう救急処置
  - ・ 暑いとき、無理な運動は事故のもと
  - ・ 急な暑さは要注意
  - ・ 失った水と塩分を取り戻そう
  - ・ 体重で知ろう健康と汗の量
  - ・ 薄着ルックでさわやかに
  - ・ 体調不良は事故のもと

熱中症は最初は軽症でも徐々に重症化してくることがあります。悩む時は、かかりつけ医、当番医、こども救急電話相談(097-503-8822または#8000)に電話で問い合わせ、指示に従う。