

子どもの健康と病気の予防②7

- こどもの熱中症 -

小宅医院 小宅民子

夏は熱中症が最も多くなる季節です。こどもは体温調節機能が未熟で熱中症になりやすいといわれています。また、全身に占める水分の割合が大人より高いため、外気温の影響を受けやすくなっています。

本人が「喉が渴いた」と思ったときには、もうすでにかなり水分が失われています。定期的に水分と塩分を補給させ、水筒・ペットボトルを持ち歩かせましょう。

また、気温や室温に合わせて衣類を調整しましょう。通気性のよい涼しい衣服を着用し、外出時には帽子をかぶりましょう。こどもは大人より照り返しの影響を強く受けます。こまめに日陰や屋内で休憩しましょう。こどもは、暑さや体の不調を自分で訴えることが出来ません。汗や体温、顔色や泣き方など、こどもの様子に気を配りましょう。

熱中症の症状には、軽度なものから重度のものまであります。軽いめまいや頭痛がある場合は、衣類を緩め、涼しいところに頭を低くした状

態で寝かせ、塩分・糖分を含むイオン飲料を、こまめに少しずつ飲ませましょう。全身がだるそう、意識がはっきりしないなどの症状がみられたら、イオン飲料をこまめに少しずつ与えながら、冷たいタオルで拭く、風を送る、エアコンの効いた部屋に寝かせるなど積極的に体を冷やし、医療機関を受診してください。体温が40度以上、意識障害、けいれん、汗が出なくなる等の症状がある場合は、すぐに救急車を呼びましょう。到着を待つ間も体を冷やし続ける事が大切です。

また、熱中症は戸外でだけ起こるとは限りません。真夏の車内はクーラーをかけていても高温になることがあります。また、家の中にいても屋内に熱がこもり、熱中症になってしまうことがあります。戸外、屋内にかかわらず、こまめな水分補給、温度管理など適切な対処をし、熱中症を予防することが大切です。

「熱中症予防」の5つのポイント!

- ①こまめな水分補給をする。
- ②気温・室温に合わせて衣類を調節する。
- ③こどもの体の変化に気を配る。
- ④こまめに日陰や屋内で休憩する。
- ⑤戸外、屋内にかかわらず、こまめな水分補給、温度管理を行う。

