

こどもの病気対策法①19

● 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。子どもは体温調節が未発達で、外気温に影響されやすく、大人より熱中症になりやすいといわれています。

熱中症予防として、こまめな水分補給が重要です。本人がのどの渇きを訴えたときには、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、水筒や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。子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。子どもは、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、子どもの様子に気を配りましょう。

また、熱中症は戸外でだけ起こるとは限りません。窓を締め切った車内は急激に温度が上昇します。少しの時間だ

からという理由で、子どもを車内に置き去りにするのは絶対にやめましょう。車内や室内では適切なエアコンの使用を心がけ、本格的に暑くなる前から、適度な運動を行い、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

軽いめまいや頭痛がある場合は、軽い熱中症の可能性があります。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。

熱中症予防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. 子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. 車内や室内では適切なエアコンの使用を心がける

