

今年の夏は、熱中症に十分な対策を！！



今年は7月から各地で35度を超える猛暑となっており、これは命にかかわるような危険な暑さです。名古屋では小学生が死亡し、各地で救急搬送が急激に増加しています。当院でも例年に比べ熱中症で受診される方が多く、7月中旬には、ある小学校から一日に10名のお子さんが熱中症で受診されました。暑さから身を守るためには十分な対策が必要です。今回はこどもの熱中症の特徴と対処、予防のお話です。

Q1. 熱中症とはどんな病気ですか？

高温多湿な環境に長くいることで、体が適応できずに水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節が働かなくなり、体内に熱がこもり起こる状態を指します。屋外だけでなく屋内でも何もしてない時でも発症します。

Q2. 熱中症の症状は？

初期にはめまい、立ちくらみ、筋肉痛・足がつる、大量の汗をかくななどの症状があります。進行すると頭痛、吐き気・嘔吐、全身倦怠感を認め、重度のものでは意識障害、けいれん、手足の運動障害、異常な高体温となり命の危険があります。

Q3. 子どもは熱中症になりやすい？

子どもは大人に比べると、発汗による体温調節機能が未熟で熱がこもりやすいです。また体に占める水分の必要量も大人に比べて多いので、水分がとれないと簡単に脱水になってしまいます。身長が低いので地面の照り返しによる高温にさらされやすく、大人より熱中症になる危険性が高いです。

Q4. 熱中症になったら対処は？(右図参照)

まず涼しい場所に移動させましょう。衣服を脱がず、緩めるなどして体の熱を放出し、冷やすものがあれば首、わき、太もものつけ根などを冷やします。水分摂取可能な場合は、経口補水液やスポーツドリンクなど塩分を含むものを与えます。水分摂取できない場合や、回復が思わしくないときは病院へ行きましょう。意識がおかしい、けいれんしているなどの際はすぐに救急車を要請してください。

Q5. 予防のポイント？

子どもの熱中症を予防するには、水分のこまめな補給と、暑い環境を避けることが重要です。普段から早寝早起き栄養バランスのとれた食事で体調管理することが大切です

<室内では>

- 扇風機やエアコンで温度を調節(27~28度に保つ)

- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する

<外出時には>

- 体を締めつけない涼しい服装

- 日傘や帽子の着用

- 日陰を利用しこまめな休憩

- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

<水分補給>

- 室内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。大量に発汗する時は経口補水液など塩分等含んだものを補給しましょう。

