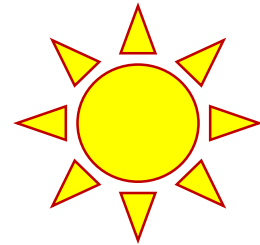




～熱中症について～

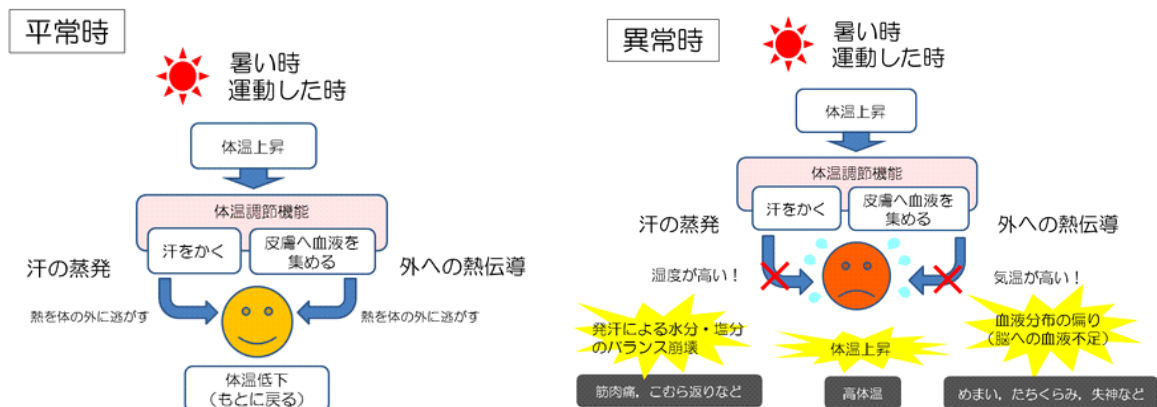


暑くなると**熱中症**が心配になりますね。実際、診察の時に相談を受けることが多いです。そこで今回は熱中症のお話をします。

熱中症とは、熱によって起こる様々なからだの不調のことを言います。暑さによって、体温調節機能がうまく働かなかったり、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れたりすることが原因です。

通常、人は汗をかくことで体温の調節をしています。体温調節機能が未熟な子どもや、機能が低下している高齢者は、成人よりも熱中症になりやすいため注意が必要です。

熱中症は暑い場所に長時間いたり、激しい運動をしたりする時におこりやすいです。炎天下の室外（日射病は日光に長時間あたることによっておこる熱中症のひとつです）だけでなく室内でもおこることがありますし、真夏だけでなく急に暑くなった時や湿度の高い時にもおこりやすいです。



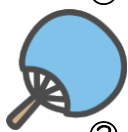
◎症状

ふらふらしたり、めまいや失神、頭が痛くなったり、はき気が出たりすることがあります。皮膚が青白くなったり、逆に赤くなったりすることもあります。筋肉痛やこむらがり（足や手の筋肉がつる）をおこすこともあります。体温が高くなることもありますがあがらない場合もあります。



◎手当て

- ① まずは涼しいところに運び、衣服をゆるめて寝かせます。頭を低くして少し足をあげるとよいでしょう。吐き気があるときは吐いた時に誤嚥しないようからだや顔を横に向けます。
- ② 皮膚に水をかけてうちわや扇風機であおぐと気化熱で体を早く冷やすことができます。また、首のまわりやわきの下、太もものつけ根（腓脛部）には太い血管が走っているので、そこに冷たい濡れタオルや保冷剤をあてて冷やしたりしましょう。
- ③ 意識がはっきりしているなら経口補水液やスポーツドリンクなどの水分を与えます。**水分は1回量を少量にしてこまめに与え、十分量をとらせましょう。**熱中症の時は**汗で失われた塩分の補給も大事**です。**市販のスポーツドリンクは塩分が少ないので、塩を追加する必要があります、1リットルに食塩1-2g（小さじ3分の1程度）を入れます。**



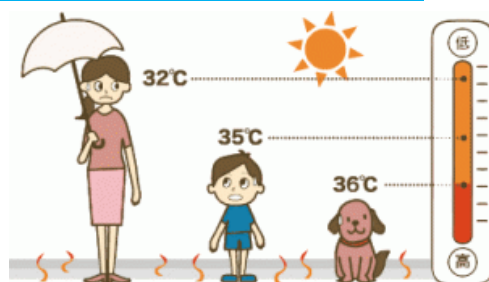
注意!

倒れて意識ない、呼びかけにはっきりしない場合や、痙攣や震えがとまらない場合は早急な治療が必要です。救急車を呼びましょう。救急隊が来るまでは①②をおこないます。



◎予防がもっとも大切!

子どもはからだの大きさに比較して水分がたくさん必要で、大人よりも体温調節が未熟です。**脱水になる前にこまめに水分をとり、休憩を十分するようにしましょう。**帽子をかぶったり、風通しのよい涼しい服装にしましょう。また、**子どもは背が低く（ベビーカーも!）、地面やアスファルトからの照り返しがとても暑いので注意しましょう。**また、**短時間であっても、車の中に子どもを置いて出かけるのは絶対にいけません。**



熱中症については【環境省熱中症予防情報サイト】ホームページに詳しい対策マニュアルが載っていますので、普段から参考にされるとよいでしょう。

http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php



夏は、スイカに塩をかけて食べる、これはとても理にかなっていますね。うまく熱中症を予防して暑い夏を乗り切りましょう。

グレイス病院 小児科 松居 糸り子