

産院からのお知らせ

～子育て応援ニュース☆「気をつけよう！熱中症」～

気をつけよう！熱中症

今年も「熱中症」が心配される暑い夏がやってきました。
今回はその症状と小さなお子さんの熱中症を防ぐポイントをご紹介します。

熱中症ってなに？

身体が放散する熱よりも高温や高湿の環境にさらされたり、あるいは体内での熱の生産が放射を上回る場合に起こる全身の熱障害を熱中症といい、症状により熱けいれん、熱疲労、体温調節機能障害を伴う熱射病に分けられます。

<p>1 熱けいれん</p> <p>高温の環境下で作業や運動をしたときなどに起こる、痛みを伴った筋肉のけいれんであり、吐き気や腹痛を伴います。大量の発汗があるのに水分を補給しなかったり、塩分を含まない水分のみを補給したときに起こり、体温の上昇はあってもわずかです。</p>	<p>2 熱疲労</p> <p>高温の環境下で、ことに蒸し暑いところで、疲労感、頭痛、めまい、吐き気などの症状が認められます。大量の発汗による脱水症状であり、汗の蒸発による熱放散が不足するため体温は上昇します。</p>	<p>3 熱射病</p> <p>高温の環境下で体温調節機能が破綻した状態をいいます。異常な体温の上昇と興奮、錯乱、けいれん、昏睡などの意識障害が特徴です。発汗の停止によって皮膚は乾燥し、手当が遅れればショックや細胞／臓器障害に陥り、死亡することもあるので危険です。</p>
---	--	---

(参照: 覚えておきたいファーストエイド 熱中症)

子どもの熱中症を防ぐポイント

子どもは大人より熱中症になるリスクが高いといわれているので注意が必要です。というのも、子どもは次のような特性をもっているからです。

- 発汗機能をはじめとした体温調節機能が十分に発達していない
- 大人よりも背が低いので、地面の熱の影響を受けやすい
- 体に占める水分の割合が大人より高く、脱水症状になりやすい

小児の熱中症を防ぐポイント

① 子どもを十分に観察しましょう

子どもを観察したとき、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推察できるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。

② 服装を選びましょう

小児は衣服の選択・着脱に関する十分な知識を身につけていません。そのため、保護者や指導者は放熱を促進する適切な服装を選択し、環境条件に応じてウェアの着脱を適切に指導しましょう。

③ 水をこまめに飲ませましょう

④ 日頃から暑さに慣れさせましょう

日頃から適度に外遊びを奨励し、暑熱順化を促進させましょう。

コラム 幼児は特に注意

気温が高い日に散歩などをする場合、身長が低い幼児は大人よりも危険な状態になります。その理由は晴天時には地面に近いほど気温が高くなるからです。

通常気温は1.5mの高さで測りますが、東京都心で気温が32.3度だった時、幼児の身長である50cmの高さでは35度を超えていました。また、さらに地面近くの5cmは36度以上になっていました。

大人が暑いと感じている時は、幼児はさらに高温の環境にいることとなります。



(参照: 熱中症保健マニュアル「日常生活で起こる熱中症」/環境省熱中症予防提供サイト)

「夏の子育て」お役立ちサイト(当院院長監修)

大人より暑さの影響を受けてしまう子どもたち。
外出時に気をつけたことは？ 赤ちゃんに着せたい服は？ 室内の環境や寝具は？
当院院長の三石知左子による監修のもと、このような疑問にお答えしています。
是非一度ご覧ください。→ → → [妊娠・出産・育児相談のはっぴーママ.com](http://www.happymama.com)