



## 熱中症とは

暑熱環境下における身体適応の障害によって起こる状態の総称です。

体内の水分・電解質のバランスが崩れ、体温調節機能が破綻して発症します。

夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。

### ～乳幼児のリスクが高い理由～

#### ○体温調節機能が未発達

乳幼児は、大人より新陳代謝が活発で体温が高いのが特徴です。しかし大人と比べて、汗腺の発達が未熟なため、うまく体温調節をすることができません。

#### ○体重に比べ、体の表面積が大きく、外気温の影響を受けやすい

一度体温が上がると平熱に戻りにくく、体に熱をためてしまい、熱中症になりやすくなります。

#### ○認知機能が発達途中

汗の量やのどの渇きを自覚しにくく、自分から水分をとらなかつたり、遊びに夢中になって日陰に行かないため、気づくのが遅れて熱中症になってしまうことも少なくありません。

分類	重症度	症状
熱疲労	↓	○頭痛やめまい、けだるい感じ(倦怠感) 暑いところで長時間運動したり、居続けることで水分不足になり、脱水症状を引き起こします。水分が不足すると倦怠感を感じるようになります。また血圧の低下も招きますので頭痛やめまいの原因になります。
熱けいれん		○手足が震える、身体が硬直し、呼吸が荒くなる 汗を大量にかくと水分と一緒に塩分も失われます。よくありがちなのが、水分は補給するけど、塩分まで補給にないということです。塩分が不足すると筋肉がけいれんを起こす原因となります。
熱失神		○めまい、失神、顔面蒼白 暑いところ居続けると血管が膨張します。そのため血圧が低くなり、頭にうまく血液が回らず、フラフラした状態になります。脈拍はドクドク早いのですが、血液の流れが弱いと言えます。
熱射病		○汗をかかなくなる、異常な発熱(40℃以上)意識がもうろうとする 体温が異常に上がりすぎている状態です。脱水症状を引き起こしている場合が多く、汗も出尽くしているため体温調節ができないようになっています。そうすると脳(中枢神経)にまでダメージが及び身体がうまく動かないといったことが起こります。

※ふらふらしていたり、ぼーっとしている場合はすぐに病院へ行きましょう。

※意識がなかつたり、けいれんを起こした場合は救急車を呼びましょう。

熱中症は家に帰ってきてから発症するというケースもあります。子どもは大人より熱中症にかかりやすいようです。



## ～熱中症になった時の処置～

涼しい場所へ移動し衣服をゆるめて風通しをよくし、身体を冷やしましょう。ポイントは冷やす箇所です。冷えた血液を身体に巡らせて体温を下げるのが出来ればいいので、アイスノンや氷を入れた袋を首に付け根（後頭部）や頸動脈付近にしっかり当てます。10分～15分くらい当ててください。



## ～熱中症と塩分補給、水分補給～

○熱中症対策用の飲み物として水1ℓ に対して食塩1～2g(0.1%～0.2%の食塩)を含んだ水を飲むことが推奨されています。汗をかくことで失われた塩分補給と浸透圧によって水分を体内に素早く吸収させることができます。

○ジュースや清涼飲料水での水分補給は糖分が多く含まれているので、夏場は体力がおちる原因にもなります。糖度が5%を超えると水分の吸収率が悪くなるので、スポーツドリンクなどは水で薄めて飲むと効果的です。

○のどが乾く前にこまめに水分補給をすることが大事です。飲み物の温度は5℃～10℃が最適です。現実的には市販の経口補水液が望ましいです。

### 熱中症対策ドリンクの作り方

水 : 1ℓ  
塩 : 小さじ 1/2  
砂糖 : 大さじ 4 と 1/2

しっかり溶けるまで混ぜれば完成！



- 子どもを十分に観察しましょう
- 帽子をかぶり、服は暑さに応じて、脱ぎ着できるものを選びましょう。
- 背の低い子どもやベビーカーに乗っている赤ちゃんは大人よりも地面からの照り返しを受けやすいです。外遊びをする場合は日差しが強い正午から午後3時をなるべく避けるようにしましょう。
- 短時間でも車にお子さんを残したまま離れるのはたいへん危険です！エアコンをつけていても子どもだけ車内に残すことは重大な事故の原因にもなりますので絶対にやめて下さい。



## ～編集後記～

今年の小児科学会は仙台に行ってきます。休診がつづきご迷惑をおかけしますが、日々の診療に少しでも役立てるよう、しっかり勉強してきます。



8月は通常の診療日と異なる日が多いのでお間違えのないようにお気をつけ下さい。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

午後休診

休診

### もりもとこどもクリニック 診療案内

診療時間 午前8:30～12:30

午後16:00～18:00(土曜日17:30)

健診・予防接種 14:30～16:00(予約制)

休診日 木曜午後・第4土曜日・日祝日

TEL 0877-25-9228

ホームページアドレス

<http://www.morimoto-kodomo-clinic.com>