

す く す く

陽射しがまぶしい夏がきました。『熱中症』は真夏の炎天下だけでなく、梅雨の時期や室内、夜間でも発生しています。特に小さなお子さんは体温調節機能が未熟なため、脱水症状を起こしやすく、熱中症のリスクも高くなります。

今回は、子どもの熱中症の予防についてのポイントをまとめてみました。



《乳幼児の熱中症は、ここに注意が必要》

1.地面の照り返しの熱でさらに高温の環境

身長が低いいため、地面からの照り返しの熱の影響で大人を感じるより高温の環境になります。(ベビーカーに乗っている状態も同じです!!)

2.体温や血圧などの調節機能が未熟で暑さに弱い

汗腺の発達や血圧、体温などの調整機能が未熟なため、体にこもった熱をうまく発散できません。

3.暑さに気づかずに脱水症状がおこる

新陳代謝が活発で大人より汗をかきやすい反面、遊びに夢中になっていたり、眠っているときは、お子さんは自分でお水を飲んだり、服を脱いだりすることができません。

4.大人より脱水症状の悪化が早い

体の水分量が大人より多いため、脱水症状を起こしやすく、短時間で熱中症を発症し、症状が悪化してしまいます。

《熱中症を疑う症状と重症度》

重症度Ⅰ

- ・ふらふらする
- ・元気がなくなり、ぼんやりする
- ・大量の汗がでる
- ・やたら水分をとりたがる
- ・筋肉の痛みや硬直がある



すぐに応急措置を。
症状がよくなる時は、
すぐに病院へ

重症度Ⅱ

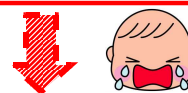
- ・ぐったりして泣き声に力がない
- ・吐き気・嘔吐
- ・顔色が悪い
- ・自力で飲めない
- ・おしっこが出ない



応急処置をして
すぐに病院へ

重症度Ⅲ

- ・反応がおかしい
- ・全身のけいれん
- ・皮膚が真っ赤で体温が高い
- ・汗を全くかかない
- ・まっすぐに歩けない
- ・立てない



至急『119』で
救急隊の要請を!!

《熱中症の応急処置》

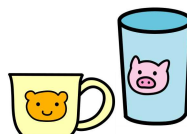
1. エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所で休ませる
2. 服を脱がせ裸にし、ぬれたタオルなどをかけて風を送り、冷やす

ポイント：太い血管のある首の周りやわきの下、足のつけ根などに保冷剤やぬれたタオルをあて、うちわや扇風機で風を送って体を冷やしましょう。

3. 冷たい水や、塩分を補給する

ポイント：自力で飲めないときや吐き気がある場合は、無理に飲ませないようにしましょう。

《熱中症予防のためのポイント》



① こまめに水分補給をしましょう

暑い日や風がなく湿度の高い日には、知らないうちに汗をかいているので、こまめに水分を補給し、外出時でもすぐに水分補給ができるように冷たい飲み物を準備するようにしましょう。水分補給は、水や麦茶で十分で、食事の妨げになるような糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、ジュース類はできるだけ避けましょう。ただし、汗をたくさんかいたときは、塩分もいっしょに補給するようにしましょう。

② 通気性のよい服を選びましょう

綿や麻といった吸水性にすぐれ乾きやすい素材や、メッシュなど通気性のよい素材、白っぽい色など熱がこもりにくい服を選びましょう。つなぎの洋服も熱がこもるので、避けましょう。



③ 日頃から暑さに慣れさせましょう

規則正しい生活習慣による体調管理のほか、日頃から運動や入浴で発汗の習慣をつけておくことで、体が暑さに備える機能が高まります。バランスのよい食事、十分な睡眠も必要です。また、室内の環境は、湿度が高いと汗が多量に出ても蒸発しにくく、熱を外に出すことができないので、温度だけでなく湿度への配慮も必要です。

④ 車内に子どもを置き去りにしないでください

曇った日でも短時間でおどろくほど車内の温度が上がります。エアコンをつけていても、何らかの拍子に切れることもあります。少しの時間であっても、絶対に車内にお子さんを一人にしないでください。

函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。どうぞお気軽にご相談ください。

健康・発達・育児のこと	子ども未来部	母子保健課	電話：32-1533
食事・離乳食について	保健福祉部	健康増進課	電話：32-1515
むし歯予防のこと	函館市口腔保健センター		電話：56-8148