

熱中症について

そろそろ梅雨のシーズンが到来ですね。暑くなってくると熱中症をご心配のかたも多いのではないのでしょうか。そこで今回は熱中症のおはなしをしたいと思います。



人は汗をかくことで体温の調節をしています。体温調節のバランスがくずれたり、脱水などによって汗がかけなくなり、暑さに対応できなくなると熱中症となります。

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起こりますが、炎天下の室外だけでなく室内でも起こることがありますし、真夏だけでなく梅雨で急に暑くなった時にも起こることがあります。また、時々ニュースになりますが、特に乳幼児では車の中への閉じ込めで熱中症になることが多いので十分な注意が必要です。

熱中症はタイプによりいくつかに分類されますが、日射病は日光に長時間あたることによって起こる熱中症のひとつです。

熱中症の症状

熱中症になるとふらふらしたり、頭が痛くなったり、時にはききが出たりすることもあります。皮膚が青白くなったり、逆に赤くなったりします。筋肉痛やこむらえりをおこすこともあります。熱中症だからといって必ずしも体温は上がっているわけではありませんので注意が必要です。

熱中症の手当て

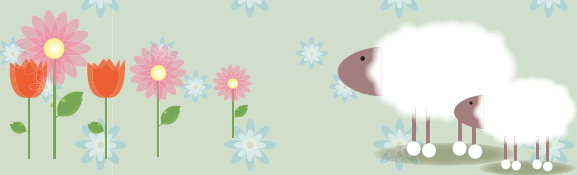
1 まずは涼しいところに運び、衣服をゆるめて寝かせます。頭を低くして少し足をあげるとよいでしょう。はききがあるときは吐いた時に誤嚥しないようからだや顔を横に向けます。

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、またのつけ根（そ径部）には体の表面近くを太い血管が走っているの、そこにぬれタオルをあてたり氷のうで冷やしたりするのもよいでしょう。

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が、市販のスポーツドリンクは塩分が少ないので、塩分の補給も必要です。



>> 裏面へ



熱中症について

こんな時は急いで受診！

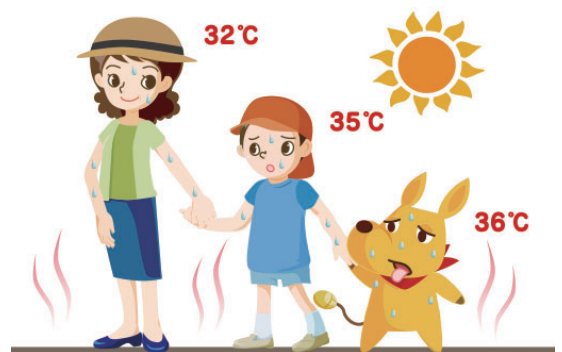
意識がはっきりしない場合や呼びかけにはっきりしない場合、震えがとまらない場合には急いで受診が必要です。救急隊の要請をしましょう。救急隊が来るまでは①②をおこないます。



熱中症の予防

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、大人より体温調節が下手です。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、涼しい衣服を考えるのもいいと思います。また、子どもは背が低く、地面やアスファルトからの照り返しの影響も大きいので注意しましょう。

また、**車の中に子どもを置いて出かけるのは厳禁です。**



熱中症については環境省熱中症情報のホームページに詳しい対策マニュアルが載っています。



<https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では熱中症に関する情報の提供をしています。環境省熱中症予防サイトでは暑さ指数（WBGT）が掲載されていますので、外出等の参考にされるとよいかもしれません。

熱中症をうまく予防して快適な夏を過ごしてください

自由が丘メディカルプラザ 小児科

2020年6月16日
日本小児科学会認定専門医
高嶋 能文

