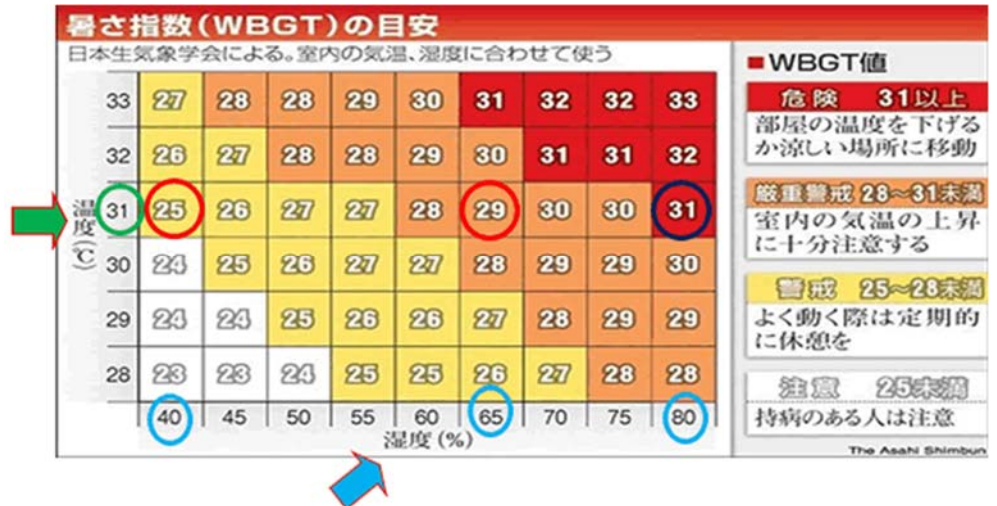


6月HUGだより

情報提供者：やましろ小児科 山城 武夫

6月のテーマ：子どもの熱中症（熱射病）

人は汗をかくことで体温を調節します。高温の炎天下、湿度の高い環境下では体温調節が出来ず、体の水分や塩分が失われ、めまい、だるい、吐き気・嘔吐などの症状が出てきます。しかし、子どもは症状の訴えがうまく出来ません（言語化）し、体温調節も未熟で病状の進行が早いです。環境温度は気温、湿度、輻射熱（黒球で測定）が作用し、気温だけで熱中症の予防予測を立てることが出来ません。そこで「暑さ指数」WBGT（Wet Bulb Globe Temperature 湿球黒球温度の略）を使って気温、湿度、日射や輻射など周辺の熱環境を総合的に評価します。測定器も数千円で携帯用のものもあり、乳幼児の居住、ベビーカーの近くに置きWBGTの判断が出来ます。



さて、熱中症の重症度は

- ①Ⅰ度（軽症）：めまい、立ちくらみ、多量の発汗、生あくび、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）
⇒日陰などで風通しをよくし、衣服を脱がせ、冷水（イオン飲料）などの投与で改善があるもの。
- ②Ⅱ度（中等度）：頭痛、嘔吐、けん怠感、集中力や判断力の低下
⇒病院搬送・治療が必要。
- ③Ⅲ度（重度）：呼びかけや刺激に反応しない、体がひきつける、歩けない、走れないなどの運動障害が発生し、体温が異常に高いことが多く見られます。
⇒肝・腎機能障害、血液凝固障害などの障害が現れ入院・高度な医療的ケアが必要になります。

子ども（乳児・幼児）は汗をかく機能があまり発達していない、体温調節機能が発達していない、暑さを感じてから汗をかくまで時間がかかります。照り返しの影響を受けやすい、例えば大人の顔の高さで32℃の時、子どもの顔の高さで35℃ほどになります。また、子どもは屋外で遊んでいる時、夢中になり体の異変に気付くことが遅く、訴えにくいので周囲の大人が気付くことが大切です。



予防にはこまめな水分補給（喉が渴いたと思ったときは水分がかなり失われています）。気温と体温に合わせて衣類を調節する。こまめに日陰、室内で休息する。子どもの異変に敏感になる（顔が赤くなっている、ひどく汗をかいている）。車内や屋内では適切なクーラーの使用を心がける（決して一人にしておかない）。ベビーカーを長時間日なたに置かない。

日常生活と運動時における熱中症予防指針



暑さ指数	日常生活における活動の目安と注意事項 ※1	熱中症予防のための運動指針 ※2
31度以上	すべての生活活動でおこる危険性 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する	運動は原則中止 特別の場合以外、特に子どもの場合には運動を中止すべき
28～31度	すべての生活活動でおこる危険性 外出時は炎天下を避け、 室内では室温の上昇に注意する 	厳重警戒（激しい運動は中止） 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など 体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩を とり水分・塩分補給する。 暑さに弱い人（体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れて いない人など）は運動を軽減または中止 
25～28度	中等度以上の生活活動でおこる危険性 運動や激しい作業をする際は 定期的に充分に休憩を取り入れる 	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、 水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる
21～25度	強い生活活動でおこる危険性 一般に危険性は少ないが 激しい運動や重労働時には 発生する危険性がある 	注意（積極的に水分補給） 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に 積極的に水分・塩分を補給する

出典引用：※1「日常生活における熱中症予防指針」Ver.3（日本生気象学会）（2013年）

出典引用：※2「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（日本スポーツ協会）（2019年）

子どもが熱中症になったら応急処置として

＊太い血管のあるわきの下、股関節部、首筋などを氷水で冷やす



＊濡れたタオルで体を拭く



＊風を送る



＊涼しい場所で寝かせる。イオン飲料をこまめに与える。



救急車を呼ぶ目安は

＊声をかけても反応しない、応答がおかしい（意識障害）

＊全身けいれん

＊ぐったりしている等の時には迷わずに救急車を呼びましょう。

