



# 気をつけよう！熱中症

増田 亜由美

外の日ざしも強くなり、夏の気配を感じる日も多くなってきました。そんな日こそ注意していきたいのが、**熱中症**です。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。

## なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは、体温調節が未発達のため大人より早く熱が上がります。体温調節がうまくできないため、気温だけでなく湿度、衣服なども関係してきます。また、衣服の着脱、水分補給もひとりで行なうのが難しいため、容易に熱中症にかかりやすいです。熱中症は高温多湿の環境で、体内の水分、塩分バランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことで体内に熱がたまり、さまざまな体調の不調を引き起こします。

## 【主な症状】 発熱 頭痛 吐き気 息苦しさ 脱力感 めまい 眠気 耳鳴り

熱中症は顔が赤く、呼吸は荒くなります(過呼吸になることも)。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗がでず(脱水症状)、めまい、頭痛、吐き気をとまいません。

### こんな症状は危険！！

- 倒れた 意識がない 反応がない(意識がもうろうとしている)
- ふだん通りの反応がない(なにか異常を感じる) 体温が 39 度以上ある
- けいれんしている 唇が乾いている 尿量が少ない



もっとも危険な状態が上記の状態です。顔は青白く、大量の汗をかき、皮膚感覚は冷たくなっていることもあります。上記の症状にひとつでチェックがいたらすぐ医療機関へ(救急要請)！！

### ～熱中症の対処法～

#### 意識がある場合

涼しい場所(日陰やクーラーの効いた場所)に避難し、服をゆるめて体を冷やします。

- ①涼しい場所に避難
- ②衣類をゆるめ湿ったタオルで体を拭きうちわであおぐ
- ③首、脇の下、足の付け根を氷、冷却シートなどで冷やす
- ④少量の水分を数回に分けて与える

#### 意識がない

#### 39 度以上の熱がある場合

意識がない、39 度以上の熱がある場合は最も症状が重いので急速に体温を下げる必要があります。首、脇の下、足の付け根を冷やし医療機関へ受診してください。

#### ☆POINT☆

- ・ 一気に水分を与えると嘔吐するので少量ずつ！(経口補水液だとなおよい)
- ・ 意識のない、吐き気がある場合は水分が気道に入る恐れがあるので与えない！

### ※予防のためにできること

暑い時期は、こまめに休息をとり、のどが渇く前に少しずつの水分補給をしましょう。(できれば 15 分おきに少量の水分補給を促す)あまりに暑い日は長時間の外遊びを控えるなどの対策をしていきましょう。

