

元気のヒント

◁17▷



香美 祥二

徳島大学病院小児科

子どもは遊ぶことが大好きです。夏場、炎天下の屋外でも蒸し暑い部屋の中でも、夢中になって遊んでいます。保護者から見ればほほ笑ましい光景ですが、知らない大変な事態になる落とし穴があります。それは、子どもの熱中症です。

ヒトの体温は、熱の産生と放散のバランスによって、平温に保たれるように調節されています。暑いところで活動すると熱の産生が上がり、体温が上昇します。一方で、体は皮膚血管を広げて体表面の血流を増やし、皮膚と外気と

子どもの熱中症

の温度差を利用して熱を逃がしたり、発汗時の気化熱で熱を外に逃がしたりして体温を下げようとします。熱中症とは、高温の環境下で体温が上昇し、体から水分と塩分が失われて脱水状態となり、うまく体温調整ができなくなった状態をいうので

体温上がり脱水状態

涼しい場所で十分休息を

す。子どもはもともと、大人と比べて脱水状態になりやすく、体温調整機能が未熟です。また、体重あたりの体表面積が大き

く、周りの熱を多く取り込むために熱中症にかかりやすいのです。

熱中症になると、体温上昇（発熱）、筋肉のけいれん、めまいや失神、頭痛、吐き気、嘔吐、脱力状態になり、

重症の場合は、意識がなくなっているうちに、顔が赤くなって多量の汗をかいたときは、体温がかなり上昇していると推測できます。木陰など涼しい場所で十分休息させ、スポーツドリンクなどの水分を与えてください。

子どもは戸外で自由に遊ぶことで、体力をつけ、体温調節機能を発達させ、大人同様の気候の変化に順応する能力を獲得していきます。正しい熱中症に関する知識とその予防法、対処の仕方を身につけて、子どもが元気に外で遊び、すくすく健康に育っていくようにしてあげてください。

直ちに救急車を呼んで病院に搬送してください。

意識があり、吐き気や嘔吐が無い場合は、冷たい水分を補給しましょう。呼び掛けや刺激に対する反応がおかしい、答えないといったときは、重症の熱中症と考えて、

よう。放射熱を吸収する黒色系の服装は避けてください。炎天下では帽子をかぶることも熱中症の予防になります。熱中症が疑われるときの対処法も知っておいてください。基本は、早急に風通しのよい涼しい場所で休ませ、水分を補給して体を冷却することです。衣類を緩めたり脱がしたりして、体からの熱の放散を助けます。体をぬれタオルやアイスバッグなどで冷やしてください。



イラスト・大塚 吉雄