

8月HUGだより

情報提供者：やましろ小児科 山城武夫

テーマ：熱中症と暑さ対策

前々回、前回と暑さ対策についての情報を提供しましたが、もう少し熱中症について深掘しましょう。報道機関、SNSでの熱中症患者さんの情報は毎日の様にありますが、小児・乳幼児の情報は少なく、以前の様に車中での事故は減少したようです。



***熱中症**とは、高温多湿な場所で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が崩れたりして、体内に熱がこもった状態のことです。以前の様に日射病とか熱射病と呼ばれたものも一括して熱中症と言います。

***子どもが熱中症になりやすい理由**の一つは体重に対して体表面積が広いので、温度や湿度などの影響を受けやすい。二つ目は発汗機能が未熟で体温を下げる能力が低いこと、三つ目は自分で適切な水分摂取が出来なく、乳幼児では喉の渇きを訴えることが出来ず、また、児童でもそれを気づくことが難しく、水分摂取の場面でも遊びに、運動に夢中になり、水分摂取が遅れます。屋外での遊び、スポーツの活動中は適切な休息、水分補給の指導を子どもたちの判断に任せず、周りの大人たちから積極的にはたらきかける必要があります。



*熱中症の症状

軽症（Ⅰ度）…めまい（立ちくらみの状態）、筋肉痛や筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗、熱はほとんどありません。

中等症（Ⅱ度）…頭痛、吐き気、嘔吐、体がぐったりする、集中力や判断力の低下が見られます。

重症（Ⅲ度）…よびかけや刺激に反応がおかしい、体がひきつける、走れない、歩けないなどの運動障害、体温が異常に高い。検査では肝・腎機能の障害、血液凝固異常などが見られます。

対処法	
日陰で休む 水分・塩分補給	
涼しい場所で衣服をゆるめる 足を高くして横になる 顔や首筋、脇の下、足の付け根などを冷やす →医療機関を受診	
→救急車を呼ぶ (意識障害がある場合は無理に水を飲ませない)	

医療機関の受診の目安は、Ⅰ度で水分が飲める状態であれば、イオン飲料の摂取、風通しの良い状態にして冷却をして様子を見ましょう。Ⅱ～Ⅲ度の異常が考えられる場合は医療機関の受診、Ⅲ度以上は救急医療が必要です。

*暑さ指数 (WBGT wet-bulb globe temperature)

とは、環境省が付けた通称で、「熱中症指数」とも呼ばれます。単位は温度と同じ「℃」で表します。人体と外気の熱のやり取りに大きい3つの要素（気温・湿度・輻射熱の熱環境）を取り入れた指数で、乾球温度（気温）、湿球温度（気温と湿度）、黒球温度（輻射熱などに関する温度）でそれぞれの温度に日照りの有る無し



で係数を変えて 1954 年アメリカ海兵隊新兵訓練所で熱中症のリスクを事前に判断するために開発されました。25℃未満は注意、25～28℃未満は警戒、28～30℃未満は厳重警戒、31℃以上は危険として発表しています。最近は黒球付熱中症計が発売されています。子どもの運動、遊び環境、野外レジャーなどで使用されています。学校、幼稚園でも使用されています。



***熱中症予防** 気温、室温の状態の把握。その地点の湿度、屋外であれば照り返し（輻射熱）の状態の把握（暑さ指数の検索）、風の状態等を勘案し行動計画を立てましょう。水分の準備（スポーツドリンク、経口補水液、氷、水等）の準備。パラソル、日傘の準備。車内での休息は良くありません。風を起こすうちわ、ハンディ扇風機なども有効です。室内、特に夜間の室温、湿度の把握、パジャマの選択をしましょう。汗をかいているようなら扇風機、エアコンの使用を考慮し、冷え過ぎないように（冷風は床に滞りやすい）子どもの状態把握に努めましょう。特に子どもと老人は今後9月一杯までは熱中症の注意が必要です。

*熱中症対策の応急処置（標語）

FIRE（火🔥）

F : Fluid 給水補給 I : Icing 冷却 R : Rest 休息
E : Emergency Call 危険・救急処置・救急車手配

