

# 熱田小児科クリニック掲示板

## 7月のテーマ

### 『熱中症について』

#### (医)熱田小児科クリニック「ひまわり」スタッフ

熱中症とは…体から発散する熱よりも高温や高湿の環境にさらされたり、あるいは体内での熱の生産が放散を上回る場合に起こる全身の熱障害を熱中症と言います。

熱中症の症状

- ①めまい、顔色が悪い、頭痛、腹痛、嘔吐、全身のだるさ
- ②ふらふらしている、ぼーっとしている
- ③倒れて意識がない、けいれんをおこす

以上の3点があげられます

〈手当て〉

#### ①の場合

涼しいところへ移動して風を送り、OS1などイオン飲料を飲ませる。  
しばらくしても回復しなければ病院へ行く

#### ②の場合

危険信号。病院へすぐに連れて行く

#### ③の場合

命の危険もせまっているので救急車を呼ぶ

熱中症の予防と対策

#### ①水分をこまめにとろう

のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。特に、経口補水液は最適です。

#### ②塩分をほどよくとろう

過度に塩分を取る必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかく時には特に大切です。

#### ③睡眠環境を快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を過度に使って、睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に日々ぐっすりとお眠ることで翌日の熱中症予防にもつながります。

## 幼児、乳児と水分について

小さな子どもの身体の水分量は、生まれた時はなんと80%発育とともに70%となり、大人に向かって60%になります。ただし、代謝が活発であるため、大人が気付かないうちにたくさんの水分を失ってしまうことがあります。大量の発汗の後や、元気がない、ぐったりしている状態の時など子どもの変化を見逃さないことが重要となってきます。

子どもが1日に必要な水分量は、月齢、年齢により異なります。下の表に一日あたりの必要水分量を示していますが、乳幼児は学童よりも必要水分量が多く、脱水に対してより注意が必要です。

これ以上に大量の発汗や下痢、嘔吐があった場合は、体から失われる水分量が増えるため、これ以上の水分摂取が必要となります。



1日当たりの維持必要水分量

対象	1 kgあたりの必要摂取量
新生児	60~80ml
乳児	100~120ml
幼児	80~100ml
学童	60~80ml