

2022年



かわむら小児科

モ〜モ〜くらぶ

公式 LINE



熱中症について

暑くなってきたこれから熱中症が増えてくる時期かと思えます。特に現在は新型コロナの影響でマスクをしていることが多いので益々そのリスクが高まるかと思えます。熱中症は、高温、多湿の状況下の中、発汗、血液循環の異常をきたし、全身に様々な症状を引き起こす状態です。子どもたちでは、炎天下や室内での運動、車の中での置き去りなどが原因になります。

熱中症には、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病とあります(後になるほど重症)。熱失神は脱水から脳への血流が減り、短時間の失神(意識消失)を引き起こします。熱けいれんは塩分が不足することにより、下肢、腹筋などのけいれん(こむらがり)を起こします。この程度であれば、涼しいところに寝かせて、足を高く挙げる、塩分を含む水分を飲ませるぐらいでよくなったりします。熱疲労は血液循環が悪くなり血圧が下がり、顔色蒼白、めまい、倦怠感、頭痛、嘔吐などの症状を引き起こします。このような状態だと点滴治療が必要になりますので、救急車を呼んだ方がよいでしょう。熱射病は汗が出なくて体温調節ができなくなり、熱が急上昇します。意識消失、ショック状態になります。こうなると命に関わりますので急いで救急車を呼ぶ必要があります。

予防には、2時間以内の軽い運動であればお茶や水でもよいと思えますが、激しい運動時や炎天下での水分補給としては塩分と糖分が適切な割合で含まれた経口補水液(OS-1、アクアライトなど)が適しています。治療にも使われます。スポーツドリンクは塩分が少なく乳幼児だと水中毒を起こす可能性があるため治療には経口補水液の方がよいでしょう。

……感染症情報(6月1日現在)……

- ★ノロウイルスと思われるウイルス性の胃腸炎が流行しています。
- ★アデノウイルスも少し見られます。

こどもの日焼け・ビタミンD不足

昔の子どもは小麦色に日焼けしたイメージでしたが、日光に含まれる紫外線が皮膚がんのリスクを高めることがわかってきました。日向で長時間過ごす時は、帽子をかぶる、薄手の長袖を着る、日焼け止めを塗るなど、日焼け対策をしましょう。

日焼け止めは生後6か月頃からを目安に使用しましょう。紫外線吸収剤無配合・ノンケミカルで、SPF15以上、PA++～+++のものを選ぶとよいでしょう。汗で流れ落ちてしまうため、2～3時間おきに塗り直すようにしましょう。

一方で、最近子どもが紫外線に当たる頻度が減り、ビタミンD不足が増えているといわれています。ビタミンDは食事から栄養として摂る場合と紫外線に当たることで皮膚で合成される場合があります。ビタミンD不足になると、くる病やX脚・O脚といった骨の変形が生じ、骨折しやすくなると言われています。

紫外線対策を心掛けつつ、お散歩や外出でリフレッシュできるといいですね。

(いろは)

キャベツくん

文・絵:長 新太



ブタヤマさんがキャベツを食べようとする…「ブキャ！」ブタヤマさんの鼻がキャベツになりました。

次々に「ブキャ！」と、キャベツになった動物が出てきます。

読み聞かせをすると、「ブキャ！」という言葉に子どもたちが大喜びする絵本です。(ピノ)

休診のお知らせ

6月11日(土)午後 学会出席のため