

2023年



かわむら小児科

公式 LINE

# モ〜モ〜くらぶ



## 熱中症について

暑くなってきてこれから熱中症が増えてくる時期かと思えます。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いいと思いますが、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(7月1日現在)……

- ★RSウイルス感染症、ヘルパンギーナという夏風邪が多いです
- ★インフルエンザA型、新型コロナウイルス、溶連菌、手足口病、ノロウイルス胃腸炎なども少しずつ見られます。

## 熱中症の予防

子どもは環境の温度変化の影響を受けやすく、熱中症になりやすいです。予防とともに、体調変化にすぐ気付くことが大切です。

### 【熱中症予防】

- 窓からの太陽熱を防ぎ、空調で室温を適正に保つ
- 気温が35℃を超えたら運動を避ける
- 水分・塩分をこまめに補給する
- 風通しの良い服装で熱を逃がす
- 外出時は帽子を着用する
- 体調不良時は休ませる

### 【熱中症のサイン】

- 汗をかかなくなる
- 元気がない
- ふらつきがある
- 顔色が赤く(青く)なる



(ホットケーキ)

## だいじ だいじ どーこだ？

作:えんみさきこ 絵:かわはらみずまる

自分のからだも他人のからだもそれぞれが“だいじ だいじ”なもの。勝手に触ったり簡単に見せたりするものではなく、大切に扱われるべきものです。

お子さんと一緒に“だいじ だいじ”は何なのか、考えてみてはいかがでしょうか。

(ぷりん)



**7月15日(土) 午後 休診**

全国病児保育研究会出席のため