

2024年



かわむら小児科

モ〜モ〜くらぶ

公式 LINE



熱中症について

暑くなってきて熱中症が多い時期かと思います。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(こむらがえり)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(8月1日現在).....

- ★新インフルエンザA型が先月中旬から再び出始め、新型コロナウイルスも増えてきています。
- ★手足口病、ヘルパンギーナなどの夏かぜも多く、溶連菌、アデノウイルス感染症、ノロウイルス胃腸炎なども少しずつ見られます。

休診のお知らせ

8月13日(火)~15日(木)

暑さに負けない体作り

【適度な運動で汗をかく】

本格的に暑くなる前から適度な運動で汗を流す習慣をつけておくことが大切です。夏には早朝や夕方など涼しい時間帯に体を動かし、汗が出やすい体作りをしましょう。

【朝ご飯を食べる】

食事を抜くと栄養不足につながり、夏バテしやすくなります。

【栄養のあるものを食べる】

暑い時期だからこそ栄養のあるものを食べるのも夏バテ予防に効果的です。

【十分な睡眠をとる】

学校に通っているときと同じ時間帯に寝て起きよう心がけましょう。

【冷房の温度を調節する】

野外との温度差がありすぎると夏バテになります。冷房の温度を下げすぎないようにしましょう。

【水分・塩分の補給】

熱中症予防のために、水分だけでなく適度な塩分補給も必要です。

ふわふわ と ちくちく

監修:齊藤孝 絵:川原瑞丸

相手の心を癒したり、温かい気持ちにしてくれるふわふわ言葉。反対に相手の気分を害したり傷つけてしまうちくちく言葉。日々の生活の中でどんな言葉を選んだらいいのかな？

親子で一緒に楽しく学べる絵本です。

(しずく)

