

2025年



かわむら小児科

モ〜モ〜くらぶ

公式 LINE



熱中症について

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。子どもの体は地面から近いのでよりなりやすいです。

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ります。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。最初から熱が出ることはあまりありません。よく発熱して熱中症ではないかと来られる人がおられますが、意識もしっかりしておればたいてい熱中症ではないことが多いです。先日も外出中に発熱して熱中症ではないかと来られたのですが、新型コロナ感染症でした。

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。

休診のお知らせ

8月13日(水)~15日(金) お盆休み
8月29日(金)午後・30日(土) 日本外来小児科学会

乳幼児の目を守る

近年、特に COVID-19 の流行以降、子どものデジタルデバイスの使用の長時間化が世界的に問題になっています。

WHOの2019年のガイドラインでは、0~1歳の乳幼児にはデジタルデバイスを視聴させないこと、2~4歳の幼児では視聴を1時間未満に制限することが推奨されています。

★デジタルデバイスが目にも与える影響と使用時の注意点

長時間近くを見ることで近視や内斜視のリスクが高まります。

低年齢での近視発症を防ぐためには0歳から注意が必要です。WHOの推奨を守ること、30分以上の連続使用を避けること、30cm以上離して見るのが重要です。

(マーチ)

.....感染症情報(8月1日現在).....

★インフルエンザはほとんど見られなくなりましたが、新型コロナは少しずつ出ています。保護者からうつっていることが多いので、お父さん、お母さんが2日前ぐらいに発熱していれば要注意です。

★その他、溶連菌、ヘルパンギーナ、嘔吐下痢症などが少しずつ見られています。



ぐるぐるジュース

作: 矢野アケミ

丸の中に次々に入れて
いくのはりんご、バナナ...

どんどん皮をむいて入れていきます。
最後はミキサーに見たてた丸をぐるぐる〜
(あんこ)

