

## 熱中症について



### 熱中症とは……

高温の環境によって生じるからだの適応障害です。  
人は汗をかくことで体温を下げるのですが、暑い環境に長時間いると、汗でからだの熱を出しきれず、からだに熱がたまります。



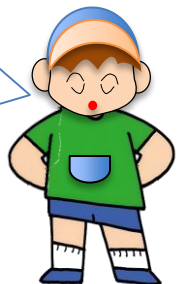
#### 環境

気温が高い  
湿度が高い  
風が弱い

からだのバランスが取れなくなる

#### からだ

運動・活動  
水分摂取不足  
疲労  
体調が悪い



熱中症

◎ 子どもは大人にくらべて熱中症になりやすいため、注意が必要です！



その理由は……



- ・ 体温調節機能が未発達、特に汗をかく能力が大人より未熟で、からだに熱がこもりやすい。
- ・ 大人よりも身長が低いため、地面からの照り返しの影響を受けやすい。
- ・ からだの大きさのわりに尿量が多いため、たくさんの水分をとらなければならない。
- ・ 大人に比べ体内の水分量が少ないため、水分不足になりやすい。

## 熱中症を予防しましょう

こまめに水分を補給し、涼しい場所で適度な休息をとりましょう。



通気性、吸湿性のよい衣服を着用し、外出は涼しい時間を選び、帽子をかぶりましょう。



食事や睡眠をしっかり取り、体調を整えましょう。

室内や車の中に、子どもだけをこさないようにしましょう。



## 熱中症の症状と対応

重症度				重症
種類	熱けいれん	日 射 病	熱 疲 労	熱 射 病
意識	普 通		一般的に保たれている	意識障害
症状	一定の時間内に起こったりおさまったりする筋肉けいれん。多くはふくらはぎにおこる（こむらがり）。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・顔色が悪くなる</li> <li>・めまい、たちくらみ</li> </ul>	脱力感・おう吐・頭痛・めまい・筋肉痛など	三大症状がおこる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・高体温（40度以上が多い）</li> <li>・発汗停止（ごく初期では停止にいたらないことがある）</li> <li>・中枢神経症状（興奮・不可解な言動・けいれん・意識障害）</li> </ul>
対応	① 運動を中止し、涼しい場所で安静にする。 ② 経口的に水分補給をする（塩分・糖分の入ったスポーツドリンク・経口保水液などがよい）。 ③ けいれんなどが続くときは、点滴などの医療処置が必要となる。		① 涼しい場所に移し、衣類を脱がせ、からだを冷たいタオルで拭く。 ② 医療機関を受診する（病態を正確に把握するため、血液検査などが必要）。	死亡の危険性が高いため、すみやかな対応が必要。 小児集中治療が行える専門施設へ、急いで搬送する。

ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>

