



ほけんだより

平成 23 年 7 月 第 128 号



子育て施設課

0823-25-3144



熱中症について

熱中症とは、暑熱環境（高温）によって生じる、からだの適応障害です。環境による過剰な熱負荷がかかる状態（大変暑い環境）で、発汗による熱放散が間に合わないときにおこります。

環境

気温が高い
湿度が高い
風が弱い
直射日光

からだのバランスがとれなくなる

からだ

運動・活動
水分摂取不足
疲労
体調が悪い



熱中症

体温調節ができなくなり、
からだに熱がたまる

子どもは大人に比べて熱中症にかかりやすいため、注意が必要です。

その理由は…







- 1) からだの大きさに対する皮膚の面積が成人より大きく、環境の影響を受けやすい。
- 2) 汗をかく能力が、成人より未熟で遅い。
- 3) からだの大きさに対する熱生産率が成人より多く、もともと体温が高い。
- 4) 運動時にからだの深部から体表へ血流によって熱を運ぶ力が弱く、体内に熱がこもりやすい。
- 5) 乳幼児ほど体重に占める水分の割合が多く、からだの大きさに対する一日の尿量も多いので、たくさんの水分を取らないと汗や尿にならない。
- 6) 乳幼児ほど腎臓の機能が未熟で濃縮力が弱く、飲んだ水分だけが出やすい。

熱中症を予防しましょう

- ・ こまめに水分を補給し、適度な休息をとりましょう。
- ・ 通気性・吸湿性のよい衣類を着用し、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ととり、体調を整えましょう。

◎ 室内や車の中に、子どもだけを残さないようにしましょう。

熱中症の種類と対応

	1-1 <small>ねつ</small> 熱けいれん	1-2 <small>ねつしっしん</small> 熱失神 (いわゆる <small>にっしやびょう</small> 日射病)	2 <small>ねつひろう</small> 熱疲労	3 <small>ねつしやびょう</small> 熱射病
重症度	軽症			重症
体温	正常か、やや上昇 (40度以下が多い)	一般的に上昇しない	正常か、やや上昇 (40度以下が多い)	高熱 (40度以上が多い)
意識	普通	普通	一般に保たれている	<small>ちゅうすうしんけいしやうじょう</small> 中枢神経症状 (興奮・ <small>ふかかい</small> 不可解な言動・ <small>せんもう</small> せん妄・ けいれん・意識障害)
病態	暑い所での、長時間の運動による、多量の汗と塩類の喪失	長時間直日光にさらされて、血液の流れが悪くなる (末梢循環不全による起立性低血圧状態)	多量の発汗により著明な脱水と塩類の喪失がおこり、循環不全をおこす	熱負荷・熱産生・熱放散のバランスが崩れ、体温調節機能が障害され、循環不全・全身臓器障害がおこる
症状	数分間の短い間欠的な痛みを伴う筋肉けいれん。多くはふくらはぎに起こる (こむら返り)	めまい・失神・顔色が悪くなる 	脱力感・おう吐・頭痛・めまい・筋肉痛など	三大症状がおこる 高体温 発汗停止 (ごく初期では停止に至らないことがある) 中枢神経症状
対 応	☆ まずは、重症度の把握が大切です			
	1 運動を中止し、涼しい場所で安静にする。 	1 涼しい場所に移し、衣類を脱がせ、体を冷たいタオルで拭く	1 涼しい場所に移し、衣類を脱がせ、体を冷たいタオルで拭く	きわめて予後不良で、死亡の危険性が高いことを認識
	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・経口補水液などが良い) 	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) 	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)	 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、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>