



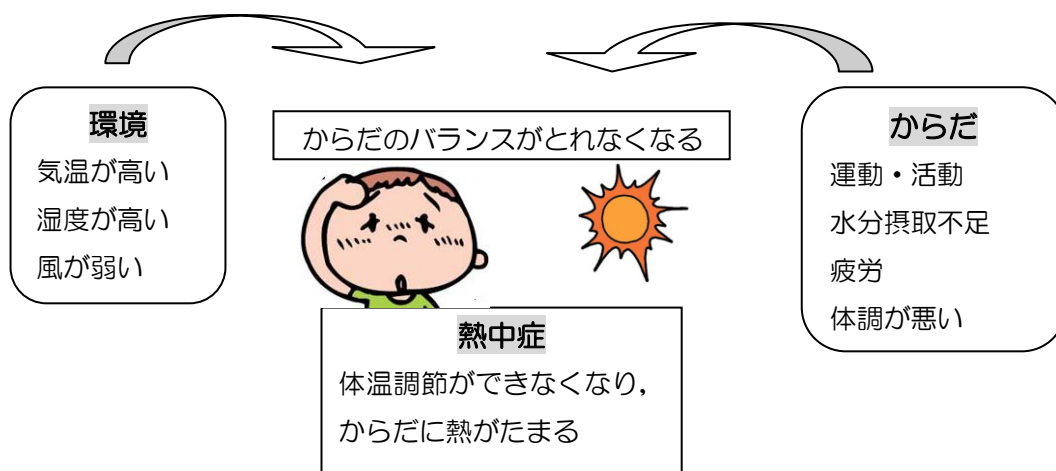
7月 ほげんだより

平成26年 第164号

呉市役所
子育て施設課
0823-25-3144

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。大変暑い環境で、発汗で体の中の熱を出しきれないときにおこります。



◎ 子どもは大人にくら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…








- からだの大きさに対する皮膚の面積が大人より大きく、環境の影響を受けやすい。
- 汗をかく能力が、大人より未熟で遅い。
- からだの大きさに対する熱生産率が大人より多く、もともと体温が高い。
- 運動時に、血流によってからだの表面へ熱を運ぶ力が弱く、体内に熱がこもりやすい。
- 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。

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取り、体調を整えましょう。
- 室内や車の中に、子どもだけをのこさないようにしましょう



熱中症の症状と対応

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| 重症度 |  | | | |
| 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 | <p>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起こる（こむらがり）。</p> | <p>・色が悪くなる ・めまい、たちくらみ</p>  | <p>脱力感・おう吐・頭痛・めまい・筋肉痛など</p> | <p>三大症状がおこる。 高体温（40度以上が多い） 発汗停止（ごく初期では停止にいたらないことがある） 中枢神経症状（興奮・不可解な言動・けいれん・意識障害）</p> |
| 対応 | <p>1 運動を中止し、涼しい場所で安静にする。</p>  <p>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）。</p>  <p>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。</p> | | <p>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。</p> <p>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）。</p>  | <p>死亡の危険性が高いため、すみやかな対応が必要</p>  <p>小児集中治療が行える専門施設へ、急いで搬送する。</p>  |

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>