

熱中症のおはなし

【はじめに】

熱中症とは、体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態になってしまうことです。人間は暑くなると汗をかいて体温を下げます。そして、汗をかくためには水分や塩分が必要になります。熱中症は、大量の汗をかくことで、水分や塩分が足りなくなり、体温調節がうまくできなくなることで起こってしまいます。気温や湿度、風の有無などによっては屋内でも起こりうるため注意が必要です。



【子どもの場合】

子どもは大人より基礎代謝が高く熱産生量も多いです。また、汗をかく機能も未熟で、体内の水分量も多いため外気温の影響を受けやすいとも言われています。子どもは、自分の体調を正確に言葉に表すことができないことがあるため、大人が気をつけてあげる必要があります。



【予防が大事】

屋内や車内では適度に冷房を使用しましょう。車内は冷房を切ってしまうと短時間で暑くなるため注意が必要です。**短時間でも、車内に子どもだけ残すことはやめましょう。**また、子どもは大人より身長が低く、照り返しの影響を受けやすいため、ひさしのついたベビーカーなどを使用する場合でも、日の当たる場所で長時間過ごすのは避けましょう。しかし、熱中症が怖いからと言って空調の効いた部屋にばかりいると、気温の変化に体が対応できません。普段から適度に外で運動し、暑さに強い体を作りましょう。その際には、こまめに日陰や涼しい場所での休憩や、水分補給を行うことが重要です。

【水分補給のタイミング】

活動を始める前が適切です。遊びに熱中している子どもは喉の渇きに気づきにくいので、大人が時間を決めて水分補給を促す声掛けをすることが大事です。お茶やお水よりも、水と塩分が含まれているスポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。ただし、スポーツドリンクは経口補水液より塩分が少なく、糖分が多く調整されています。スポーツドリンクの方が飲みやすいため、予防のためであれば問題ありませんが、すでに**熱中症になってしまった場合は**、吸収効率のよい**経口補水液**をおすすめします。



【熱中症になってしまったときの対策】

【軽症の場合】

【症状】 めまい・立ちくらみ・筋肉痛・こむら返りなど
【対応】 症状が見られる場合は涼しい場所で水分を摂りましょう。

【中等症の場合】

【症状】 頭痛・吐きけ・倦怠感・脱力感など
【対応】 涼しい場所での水分摂取に加えて、服をゆるめ、足を頭より高くし、冷たい濡れタオルなどで体を拭いてあげましょう。首や脇の下、足の付け根などの太い血管を冷やすと効果的です。症状が持続する場合や水分が摂れない場合は、自家用車やタクシーで医療機関を受診してください。

【重症の場合】

【症状】 発熱・けいれん
意識障害（時間・場所・人の名前など正しくいえない）
【対応】 救急車を呼びましょう。
涼しい場所に移動し、服をゆるめ、足を頭より高くし、首や脇の下、足の付け根などの太い血管を冷やしながら、救急車の到着を待ちましょう。

足を頭より高く

