

ほんとほ  
こわ〜い！！

# 熱中症に気をつけよう！！



## 1. 熱中症ってなに？

熱中症とは暑い環境の中で起こる様々な障害のことです。人間は普通暑くなると、汗をかくことで熱を放散させますが、子どもは汗をかく能力が未熟であり、気温や湿度の高さに弱く、暑さに慣れていないことや十分に水分がとれていないことにより、体温のバランスがとれなくなって、熱中症を起こすことがあります。そして、最悪の場合は死に至ることもある怖い病態なのです。

### 熱中症の症状

熱中症は、次の3つに分けることができます。

**熱けいれん** 筋肉のこむら返り、足・太もも・おなかなどのけいれん、手足のしびれ

**熱疲労** 頭痛・吐き気・嘔吐・めまい・体がぐったりするなど

**熱射病** 頭痛・吐き気・嘔吐・めまい・意識障害・全身けいれん・手足の運動障害（まっすぐ走れない、歩けない）・高体温など

熱けいれん<熱疲労<熱射病と重症度が上がります。

## 2. 熱中症ってどんなときに起きやすい？

**室内** 風通しの悪い衣服を着ている、熱いお風呂に長時間入るなど

**屋外** 暑い時間帯に外出する（気温が約30度でもアスファルトの放射熱でそれ以上の温度になります）など

**車内** 閉めきった車内に残る（外気温が20度前後でも、車内温度は50度近くに達することもあります）、直射日光の当たる場所にいるなど

**その他** 体調の悪い日に出かける、温度差の激しい場所に急に移動する、水分補給を十分にしていない、急に暑くなった日、梅雨明け直後の蒸し暑い日（気温と湿度が急に高くなりますが、体は熱さに慣れていません）など



### 3. 熱中症は予防できる！！



熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができるものです。

#### ①暑い時間帯の外出を避けましょう

夏の10～14時ごろの時間帯は、気温が最も高くなり、紫外線の量も多くなる時間帯です。できるだけ、朝方や夕方など涼しい時間帯に外出や外遊びをするようにしましょう。また、気温が25度くらいでも、湿度が高いと熱中症を起こしやすいので注意しましょう。

#### ②外出する時は、帽子をかぶり、風通しのよい服で出かけましょう

色の濃いものは熱の吸収がよく、頭や体の温度上昇を防ぐには不向きです。熱を反射しやすいように、薄い色の帽子や風通しがよく吸湿性のある服を選びましょう。また、後頭部や首筋に直射日光が当たると熱中症になりやすいため、つばの広い麦わら帽子やフラップ付きの帽子もよいでしょう。

#### ③こまめに水分をとりましょう

子どもは大人に比べて汗をかきやすく、水分を失いがちです。暑い日には知らず知らずのうちに、じわじわと汗をかいているのでこまめに水分をとりましょう。水分補給は外出時や外出後だけでなく、汗をかいた後や入浴後、起床時、食事のときなどもこまめにとりましょう。

#### ④室内環境の調節をしましょう

カーテンなどで直射日光を避け、風通しを良くし、高温多湿にならないように注意しましょう。また、エアコンも上手に利用しましょう。

#### ⑤体調が悪い時は外出を避けましょう

体調が悪い時は、体温調節機能が鈍くなり、熱中症を起こしやすくなります。外出を避けましょう。

#### ⑥子どもを車内に残さないようにしましょう

たとえば外気温32度の日、車内温度を17度に設定してエアコンを切ると5分で35度近く、10分で40度を超え、30分後には58度になると言われています。短い時間であっても子どもを車内に残すのはやめましょう。



### 4. 熱中症かもしれないときにおこなう処置



こんな時は子どもからの危険信号！

- ◎顔が赤く、ひどく汗をかいている
- ◎からだが熱いが汗をかいてない
- ◎機嫌が悪く、ぐったりしている
- ◎おしっこの量が少ない
- ◎唇がかわいている



日陰や冷房の効いた涼しいところに移動し寝かせ、衣服を脱がして肌着1枚にするなど風通しを良くし、熱を放散させやすくします。また、うちわや扇風機などあれば風をあててあげましょう。水分がとれるようであれば、水分、塩分を与えます（経口補水液などが有効です）。それでも体の熱が取れないようであれば、冷水でしぼったタオルなどを使って体を拭いてあげましょう。氷のうなどがあれば首や下、太ももの前面など皮膚の直下を流れている血液を冷やすことも有効です。しかし、意識がなかったり、けいれんを起こしている場合は、すぐに救急車を呼び受診しましょう。救急車が来るまでの間は、体を冷やしてあげましょう。

