

わかばすくすく通信

2016年 夏

監修：内山恵美子

医学博士

小児科専門医

(日本小児科学会認定)

熱中症に注意をしましょう。

今年も暑いです。暑い日が続いています。

暑い日、蒸し暑い日、風のない日、

そして部屋の中でも熱中症は起こります。

くれぐれも、ご注意ください。

熱中症の基本・概要を特集しました。

熱中症は

「気温が高い、湿度が高い環境での体調不良」です。

「体温調節がうまくできない」時に起こります。

体温が上がり続ける『重度熱中症』は、とても危険です。



熱中症の予防 —熱中症にならないための対策—

1. 水分を、こまめに摂る。 →室内にいても水分を摂りましょう。
2. いっぱい汗をかいたら、塩分も摂る。 →水だけでなく、塩分も摂らないといけません。
3. 外出時は、日傘を使う、帽子をかぶる。 →通気性の良い衣服を選ぶのも大切です。
4. 食事・睡眠をしっかりとする。 →規則正しい生活をして、体力を維持しましょう。
5. 炎天下や、風通しの悪い場所で運動・作業は避ける。
6. 我慢しないで、暑いとき蒸し暑いときは、エアコンや扇風機を使用する。

“乳幼児、こども、高齢者は熱中症にかかりやすい”と言えます。

熱中症にならないように、予防を心がけましょう。

…熱中症について：ニュース、データから危険信号まで～…

熱中症の多さ、危険さにはビックリします。—熱中症関連ニュースで、知ったこと—

- ・7月のある日、日本全国で熱中症による救急搬送は490人にのぼりました。
 - ・熱中症で亡くなった方があり、なかには30代の方がいました。
 - ・屋外でテニスをしていて、用意したドリンクがなくなつたので、水やお茶は欠かさずのんでいたのに熱中症に。原因は塩分を摂らなつたためでした。
 - ・2015年5月～9月の、全国の熱中症による救急搬送は計56,000人。
- ◆十分に気をつけて、予防しましょう。暑い日、炎天下、蒸し暑い部屋、…注意しましょう。
「ムリしない」「ガマンしない」ことです。9月も熱中症が多いです。
- ◆「クルマの中においてきぼりのお子さんが熱中症に…」のニュースが今年もありました。死亡するケースもあり、とても危険です。

熱中症の主な症状

めまい たくらみ 筋肉痛 こむらがえり
多量の汗 吐き気 頭痛 など

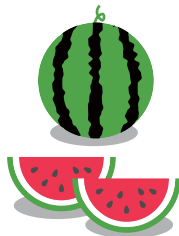
危険信号

- 意識障害「意識がない」「応答が異常」「呼びかけに反応がない」
 - けいれん
 - 高熱
 - ひどい吐き気・めまい
 - ズキンズキンとする頭痛
 - まっすぐに歩けない
- ◆症状がひどい時は、救急車を呼びましょう。

“危ないかな”と思ったら…すぐに

- ◎涼しい場所に移る
- ◎体を冷やす
- ◎水分・塩分を摂る

など、実行してください。



熱中症になりやすい状態

- 体力が落ちている。
- 調子が悪い（体調がすぐれない）
- 持病がある（服薬している）
- 肥満症 など

糖尿病や心臓病などがある方は、特にご注意ください。

○スポーツドリンクは水分補給にいいです。

ミネラル、アミノ酸、クエン酸などを含んでいます。また冷たい飲料は身体を冷やしてくれます。でも、水のかわりに習慣的に飲むのは感心しません。特にお子さまの場合、スポーツドリンクの飲み過ぎは体調を悪くすることがあります。ご注意ください。

◆OS-1は用法用量を守って使用してください。
「脱水症状の時に水・塩分を素早く補給する飲料」「他の飲料と比較して塩分が多く含まれている」ので注意が必要です。経口補水液ですので、医師の指示に従ってお飲みください。

規則正しい生活をしましょう。

食事をきちんとし、睡眠をしっかりとって、体力・体調を維持しましょう。
暑い夏ですが、元気で、この季節も楽しく過ごしましょう。



わかばこどもクリニック

志木市本町 5-19-1570 リアリス2F ☎048-423-4749