

# 熱中症



## ☆子供の熱中症とは

主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。子供（乳幼児、幼児）は体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟です。高温炎天下にいと、身長が低い為、地面からの照り返しの影響を強くうけ、大量の汗で体の水分や塩分が失われ、体温調整出来なくなってしまいます。子供は大人に比べて暑さに弱く熱中症になりやすい為、水分、塩分の補給について大人が気をつけてあげましょう。

## 予防



- \*こまめな水分補給
- \*気温と体温に合わせて衣類を調節する。
- \*こまめに日陰・屋内で休憩する。
- \*車内や屋内では適切なクーラーの使用。
- \*ベビーカーを長時間日なたに置かない。

## 症状



### 軽度

めまい 立ちくらみ 筋肉痛（こむら返り、足がつる） 手足のしびれ

### 中等度

頭痛 吐き気 嘔吐 だるさ

### 重度

けいれん 呼びかけへの反応がおかしい  
⇒ 救急搬送の場合もある。

## 応急処置ポイント

- ・涼しい場所に移動し、仰向けに寝かせる
- ・身体冷却：服をゆるめ氷や保冷剤等をタオルに包み首、脇、鼠径部等の太い血管のある部分を冷やす。
- ・水分摂取：大量に汗をかいた時は塩分も忘れずにとる。（スポーツ飲料等の塩分濃度 0.1～0.2%の水分摂取が薦められる）

