

⑥ 熱 中 症

ポイント

- 涼しい所で安静にして水分と塩分を補給する

- ①直接日光の当たる場所や気温や湿度が高い所で長時間遊んでいて、急にぐったりして元気がなくなった場合には日射病を考えます。日射病は脱水による循環不全で、血圧低下、脈が速くなる、皮膚は蒼白で冷や汗が出るなどの症状がみられますが、通常体温は上昇しません。
- ②一方、熱射病は体温の調節ができなくなり、皮膚は紅潮して体温は40℃以上に上昇しますが、汗をかきません。熱射病は手当が遅れると全身の臓器障害により死亡することもあるため、一刻も早く救急病院へ連れて行かなければなりません。

現場での応急手当

- ①急に冷房の効いた部屋に入るよりも、まず木陰の涼しい所（風通しがよく、暑くない）に移し、衣服を緩め、仰向けで、上半身をやや高めに寝かせて安静にします（図1）。
- ②水分と汗で失われる塩分（NaCl）を補給します。この場合、水だけではかえって逆効果で、乳幼児用のイオン飲料や薄い食塩水（500mlの水に食塩5gを加える）を飲ませます（図2）。

図1



図2



- ③皮膚が冷たかったり、ふるえがある時はタオルなどで皮膚をマッサージして血行をよくします。
- ④水をうけつけず、意識がもうろうとしている場合は、すぐに救急車を呼んで病院（小児科）へ連れて行ってください。

熱中症の予防

- ①乳幼児は過度の厚着を避け、決して自動車内で放置してはいけません（例えば、外気温が28℃でも閉め切った自動車内は20～30分で42℃、1時間で46～47℃になります）。
- ②夏場はつばの広い帽子をかぶり、吸湿性・通気性のある服（綿のTシャツなど）で、十分な水分・塩分をこまめに補給しましょう。
- ③遊びの途中で休息をとるようにし、高温多湿の環境に長時間いないようにしましょう。