

熱中症

熱中症とは

炎天下での長い時間のスポーツや作業、乳幼児だと過度の厚着や熱い場所に長時間放置されることなどで起こる誰にでもおこりうる病気です。

梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多くみられる傾向があります。

熱中症の症状

- 軽症：立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ、不機嫌、活気の低下
- 中度：頭痛、めまい、失神、吐き気、嘔吐、体温の上昇
- 重症：高体温、意識障害、けいれんなど

※熱中症を早く発見して、治療をすることは大切ですが、一番大切なのは熱中症にさせないことです。

熱中症の予防

- 新生児や乳児は体温調節も未熟なので、クーラーや扇風機を利用したりして、調節してあげましょう。まめな水分補給と、外出や散歩の時間も午前中や、夕方などにしましょう。
- 幼児は言葉でしっかり話したりできないので、自分の体調がわからないこともあるので親が注意してあげることが大切です。洋服は通気性の良い素材にしたり、帽子をかぶる、時間を決めての水分補給、炎天下での外遊びは控える、外出時は水筒を持参しておくなど普段から気を付けてください。締め切った車の中や、ベビーカーの中もアスファルトの照り返しで高温になるので注意が必要です。
- 水分は、イオン水やスポーツドリンクなどでとりましょう。

熱中症になってしまったら

- 風通しの良い日陰や、できればクーラーの効いている室内などに避難させましょう。うちわや、なければ衣服などで風を送って、体温が下がるのを助けます。
- 衣服を脱がせて、安静にさせ、氷やアイスノンがあれば、太い血管のある脇の下、首、足の付け根をひやしましょう。
- 意識がはっきりとしていて、応答がはっきりしていれば、水分を取らせます。多量の発汗で体の塩分が失われているので塩分も補えるスポーツドリンクなどが最適です。なければ、食塩水（1Lに食塩1-2g）も有効です。
- 呼びかけへの反応がおかしい、応えない（意識障害がある）時は、誤って気道に水分が流れ込む可能性があります。無理に飲ませないでください。

受診の目安

- 意識がない、けいれんしている、呼びかけへの反応がおかしい→救急車要請
- 自力での水分摂取ができない時→医療機関受診
- 体を冷やしたり、水分を補給しても頭痛や症状が改善しない時→医療機関受診

