

# 熱中症に気をつけましょう！

熱中症は例年、5月頃から発生し、7月下旬から8月上旬に多く発生する傾向にあります。急に気温が上がった時や、熱帯夜の翌日などは発生しやすいので注意しなければなりません。

## ～ こんな人は要注意です ～

肥満の人、体調の悪い人、持病のある人、高齢者、乳幼児、暑さに慣れていない人

## ～ 意識があるなら休息、冷却、水分補給を ～



熱中症が疑われた場合は、まず名前を呼んだり、肩をたたいたりして、意識があるか確認します。意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。

意識がある場合は、衣服をゆるめたり、ぬがしたりして涼しいところや風通しの良いところで休ませます。アイスパックなどをわきの下にはさんだり、首の両横、股の間にあてたりして体を冷やしますが、震えが起きるほど冷やし過ぎないようにしましょう。ウチワなどで風を送るのも効果的です。水分と塩分の補給をしますが、自力で水分を取れない時は医療機関に行きましょう。

## 子どもの熱中症の予防法

お子さんは体温調節の仕組みが十分発達していません。遊びに夢中になって活発に動き続けたり、おとなしくしていてもまわりの気温が高かったりすると一気に汗をかき、脱水になってしまうことがあります。そうすると汗が出せなくなり、体温がどんどん上昇し危険な状態になってしまいます。

対策ですが、

① お子さんを十分観察しましょう。

顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は深部体温(体の中心部の体温)がかなり上昇していると思われるので涼しい場所で休息させましょう。

② 服装を選びましょう。

服装は通気性がよく、汗をよく吸い取るもので、外出するときは帽子もかぶりましょう。服がぬれるほど汗をかいたら、ふき取って着替えをさせましょう。

③ のどがかわく前から水分をこまめにとらせましょう。

甘いジュースは満腹感が出て飲めなくなってしまうことがあるので、冷たい麦茶が良いです。

④ 日頃から暑さに慣れさせましょう。

日頃から外遊びを多くし、暑さに慣れさせましょう。

⑤ アソファルトなど地面に近いほど気温が高い。

気温が高い日に散歩などをする場合、地面に近いほど気温が高いため注意してください。

お子さんが「具合悪い」と言い出してからではなく、熱中症の症状に大人が早めに気づいてあげることが大切です。暑いのに汗が止まってしまう、元気がなくなったり機嫌が悪くなったりする、ふらふらしている、顔が真っ赤になったり逆に青白くなる、などに気づいたらすぐに風通しのよい日陰や涼しい場所で休ませて下さい。ぬれタオルなどでわきの下、首筋、おでこや後頭部を冷やしてください。

震えていたり、吐き気があって水分がとれないときはただちに受診が必要です。体を冷やしながらずすぐに病院に向かってください。

意識がもうろうとしているときはすぐ救急車を呼び、体を冷やしながらず到着を待ってください。

こんな大変なことにならないように、熱中症を上手に予防して、楽しい夏を過ごしましょう。