



乳幼児の熱中症予防と手当てについて学んだ健康教室
(京都市中京区・京あんしんこども館)

乳幼児の熱中症を防ぐ

熱中症が急増する7月を前に、乳幼児の熱中症について学ぶ教室が京都市子ども保健医療相談・事故防止センター(京あんしんこども館、中京区)で開かれ、長村敏生センター長が予防対策と手当てについて解説した。(稲庭篤)

外出時、暑さと水分不足注意

京あんしんこども館 長村敏生センター長が解説

こんなときは水分不足かも
(健康教室の資料から作成)

顔が赤い
息が荒い
いつもより元気がなく、パテているように見える
水分を飲む量が少ない。飲むのを嫌がる
呼びかけても、いつものように反応しない
おしっこの色がいつもより濃い。量が少ない

熱中症は、暑かったり運動したりして体温が上昇したとき、発汗や皮膚に血液を集めるなど体から熱を逃がす働きが低下していると、体に熱がたまって発症する。

地表の熱を受ける

乳幼児は、体温調節機構や発汗機構が未発達なことに加え、脱水になりやすく、身長が低いために地表から熱を受けやすい。成人より暑さの影響を受けるが、低年齢であるほど自ら不快を訴えにくく、水を飲む、衣服を脱ぐ、涼しい場所に移動するなどの対応が自分ではできない。

夏は外出時につばの広い帽子をかぶり、吸湿性・通気性のある服を着て、こまめに水分と塩分補給をする。15〜30分ごとに飲水休憩を促したい。授乳もこまめにする方がよいという。長村センター長は「小児の熱中症は、正しい知識で対応

すれば予防が可能」とした。熱中症が疑われるときの対応についても説明した。涼しい場所へ避難し、衣服を緩め、おおむねで下半身をやや高めにして寝かせて、安静にする。

体の冷却については、霧吹きで水かぬるま湯を噴霧して、うちわであおいだり扇風機で風を送ったりする「蒸散法」を紹介。「霧吹きなどが近くにないケースも多いと思います。服や下着の上からペットボトルの水をかけ、バスタオルなどであおぐのも効果的です」とアドバイスした。アイスパックや冷やしたタオルで首や脇の下、足の付け根を冷やすことが推奨されているが、「頬や手のひら、足底を冷やしても効果がある」という。

水分と塩分の補給については「水だけでは逆効果」と強調した。経口補水液や薄い食塩水を、できれば冷やして飲ませる。市販のスポーツドリンクは「健康な人用」で、塩分が少なく糖分が多いので逆に脱水を招く危険性もあるという。また、意識レベルが悪かった



▲ 環境省熱中症予防情報サイト(https://www.wbgt.env.go.jp/)

顔の赤さ、息の荒さ…いつも通り？

もしかして…→ 体を冷やし、経口補水液を

り、嘔吐していたりする場合水分摂取を避けた方がよい。

熱中症のリスクを表す「暑さ指数(WBGT)」も説明した。暑さ指数28以上で熱中症の発生は急増する。外出を避けることも考えたい。暑さ指数や「熱中症警戒アラート」などの情報を提供している環境省熱中症予防情報サイトのチェックや、市販されている熱中症指数モニターなどの活用を求めた。

背の低い子どもやベビーカーの赤ちゃんは、地面からの熱や照り返しで、大人が感じているよりも高い気温にさらされている。「ベビーカーで日よけをしていても安心できません。大人が暑いと感じたときには、

それ以上の高温の所にいるので、十分に注意する必要があります」と。顔が赤い、息が荒いなど水分不足の兆候はないか。「外出中は特に子どもの様子をよく見て、いつもの違いに注意してください」

車内放置は厳禁

乳幼児が自家用車や送迎バスの車内に閉じ込められ、熱中症で亡くなる事例も絶えない。真夏はエアコン停止後数分で車内の温度は危険なレベルになり、乳幼児は10〜15分で熱中症になる。「子どもを車内に放置してはいけない。職員も命を預かっている責任の重さを肝に銘じてほしい」と話した。