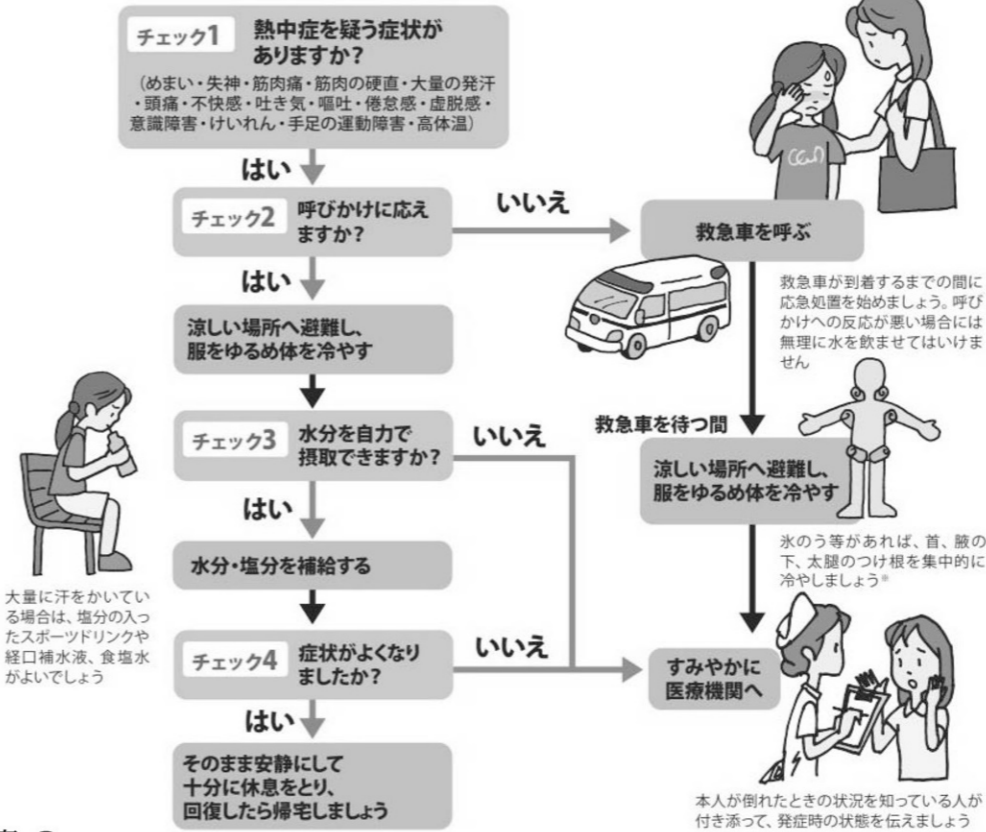


熱中症 乳幼児は特に注意

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

熱中症が急増する時期に向けて、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(京あんしん子ども館、中京区)で開かれた。長村敏生センター長が子どもの特性を踏まえ、熱中症の予防と手当てについて解説した。(稲庭篤)

身長低く地表の熱を受けやすい 十分な水分・塩分を

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。乳幼児は、体温調節機構や発汗機構が未発達。体重比で体表面積が広いので暑熱(暑い)環境で熱を受けやすく、脱水状態になりやすい。身長が低いために地表からの熱を受けやすい。乳幼児と高齢者の熱中症は重症化しやすいとのデータもある。しかし、低年齢であ



るほど自ら不快を訴えるほど「水を飲む」「服を脱ぐ」「涼しい場所に移動する」などの対応が自分でできないので、十分な水分と塩分の補給が必要となる。15分から30分ごとのこまめな飲水休憩(授乳)を求めた。長村センター長は熱中症の症状の例として「足がふるふる」「ころぶ」「立ち上がれない」「突然座り込む」という運動障害を挙げて「重度の熱中症の可能性がある」と説明した。熱中症が疑われるとき

こんなときは水分不足かも (講演資料より作成)
顔が赤い 息が荒い
水分を飲む量が少ない。飲むのを嫌がる
いつもより元気がなく、パテているように見える
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

「涼しい場所で、衣服をゆるめ、おおむけで下半身をやや高めにして安静にする。頭に血液を流して意識障害を抑える」
「熱中症のときはスポーツドリンクはだめ。経口補水液や薄い食塩水を。ゼリータイプは飲みやすい。母乳やミルクでも」
体の冷却は、体表や下着に霧吹きで水、あればぬるま湯を噴霧してうちわや扇風機で風を送って体を冷やす「蒸散法」が基本で、服や下着の上からペットボトルの水をか

け、バスタオルなどでおおぐのも効果がある。アイスパックで頬や手のひら、足底を冷やす方法もある。流水に手を浸したり、冷たいペットボトルにタオルを巻いて手に持ったりする「手のひら冷却」も有効という。
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温の環境にさらされている。顔が赤い、息が荒いなど水分不足の兆

暑さ指数 (WBGT)による基準域	注意すべき生活活動の目安 ^{※1}	日常生活における注意事項 ^{※1}	熱中症予防運動指針 ^{※2}
危険 31以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
厳重警戒 28以上 31未満		外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 25以上 28未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
注意 25未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意(積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

※1 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3.1」(2021)
※2 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)
上下とも、「熱中症環境保健マニュアル(2022)」より
—環境省「熱中症予防情報サイト」でダウンロードできる