

小児熱中症正しい知識を

乳幼児の熱中症の予防と手当てを学ぶ教室が京あんしんこども館（京都市子ども保健医療相談・事故防止センター、中京区）であり、長村敏生センター長が「小児の熱中症は正しい知識で対応すれば予防が可能」として解説した。（稲庭篤）

中京で予防法学ぶ教室



乳幼児は体温調節や発汗の機構が未発達で、脱水になりやすく、身長が低く地表から熱を受けやすい。低年齢であるほど不快を訴えにくく、自分で▽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できない。

外出時は、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分ごとの飲水休憩が望まれ、授乳もこまめにする。熱中症が疑われるときは日陰の涼しい場所へ避難し、衣服を緩め、あおむけで（頭に血を送るため）下半身をやや高めに寝かせて安静にする。

大人より気温高く／いつもとの違いに注意

子どもが感じる気温は大人より高い（環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」より）



にする。急に冷房の効いた部屋に入ると血管が収縮するので段階的に冷やした方がよい。

体の冷却はどのようにするか。「解熱剤はまったく効かない」。霧吹きで水かぬるま湯を噴霧し、うちわであおいだり扇風機で風を送ったりする「蒸散法」を説明。「霧吹きがなければ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」。アイスパックや冷やしたタオル（ペットボトルにタオルを巻いても）で首や脇の下、足の付け根を冷やすほか「頬や手のひら、足底を冷やしても効果がある」。流水に手をひたしてもよい。

水分とともに塩分補給が大切。「水だけでは逆効果」で経口補水液や薄い食塩水（できれば5～15℃に冷やした物）を飲ませる。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。意識レベルが悪かったり、嘔吐したりして水分が取れなければ、ただちに救急車を呼ぶ。

「暑さ指数（WBGT）」もチェックする。28以上で熱中症は急増し、外出は再考したい。暑さ指数や「熱中症警戒アラート」などの情報を提供する環境省熱中症予防情報サイトや、市販の熱中症指数モニターを活用する。

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るより高い気温にさらされている。「ベビーカーで日よけをしても安心できない」。プールでの熱中症も増えて

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

いる。運動量がある一方で、どの渇きに気づきにくく、汗が蒸散せず体内にこもるので注意が必要だ。

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を」。体内の水分が失われ体重が5%以上減ったら脱水。普段の体重も把握しておきたい。

乳幼児が車や送迎バスに閉じ込められ熱中症で亡くなる事故も絶えない。夏はエアコン停止後数分で車内温度は危険レベルに達し、乳幼児は10～15分で熱中症になる。アメリカの調査によると車内放置による死亡事故の半数以上は子どものことをすっかり忘れてしまったため。「子どもを車内に放置してはいけない。安全装置があっても人の目による確認が最も重要」