

# 熱中症



熱中症とは、主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。晴天時の暑いときだけでなく、湿度の高いとき（梅雨など）も起きやすく、高温多湿である、梅雨明けの暑いときが最も発生リスクが高いです。高齢者が多いですが、小児もかかりやすいです。子どもは低年齢ほど症状をうまく言えないことに注意してください。症状は進行することがあるので、その後の経過にも注意。悪化するようなら速やかに救急車などで医療機関を受診してください。



## 応急処置のポイント



Point

## 体を冷やして、水分補給



### 1 涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせる

クーラーがきいた室内など涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせます。



### 2 身体冷却

服をゆるめ、保冷剤やタオルで首・わきの下・太ももの付け根など太い血管の部分をやや冷やします。肌に水をかけたり、濡れタオルなどで拭き、厚紙などでおおぎます。

✕ エタノール噴霧や制汗スプレーは、熱中症の応急処置としては推奨されていません。



### 3 水分摂取

脱水の治療としては経口補水液（ORS）がおすすです。

#### 何がいいの？

乳幼児

- アクアライト® ORS
- 授乳中の児は母乳やミルク

乳児で脱水かも思った場合は速やかに受診してください。

小児・成人

● OS-1®

なければ市販のスポーツドリンクや味噌汁の上澄み、2倍に薄めたリンゴジュースも可です。

#### どれくらい？

- 乳児 30~50ml/kg
- 幼児 300~600ml/日

- 学童~成人 500~1000ml/日

自家製ORS  
 しょう油 3g  
 小0.5  
 さとう 20~40g  
 大2~4  
 1ℓの水に砂糖大さじ2~4杯(20~40g)+食塩小さじ0.5杯(3g)を溶かせば自家製ORSの出来上がり。

✕ 意識レベルが悪い場合や嘔吐がある場合は、水分摂取は控えてください。

## 症状が改善しない場合は受診

### 自家用車で すぐに受診

- 経口で水分補給できない
- 様子を見ていたが症状が改善しない
- 意識障害はない

点滴治療が必要なため自家用車すぐに受診。

### 解熱剤は使っていないの？

- ✕ 熱中症の発熱 → 下がらない
- 頭痛 → 鎮痛効果あり

## ぐったり感が強ければ救急車でもOK 待つ間も応急処置を続けて！

### Ⅲ度の可能性がある場合 救急車を呼んでください。

- 体温が高い
- 意識障害が少しでもある
- もしくはけいれんがある

入院治療が必要（場合によっては集中治療も）なので、緊急で救急要請をしてください。救急車を待つ間にも、応急処置を進めてください。



119番

## I度 [軽症]



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛（こむら返り、足がつるなど）
- どんどん汗をかく
- 手足のしびれ
- 気分不快感

- 意識障害なし
- 熱はあまり上がらない



## II度 [中等症]



- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- だるさ
- 疲れ

- 発汗あり
- 体温は正常~40度未満。
- 意識障害なし
- 夏に流行する胃腸炎などの感染症と紛らわしいことがある



## III度 [重症]



- (IIに加えて)
- 呼びかけへの反応がおかしい
  - けいれん
  - 真っすぐ走れない
  - 異常な高体温
  - 肝臓や腎臓の障害など（血液検査でわかります）
  - 異常な発汗もしくは汗が出なくなる（発汗停止）



# 予防のポイント

## 天候

梅雨の合間の晴れ間・梅雨明け・30度以上は注意!

急に暑くなる日、梅雨の合間の晴れ間や梅雨明けなど、高い湿度は熱中症のハイリスクです。また、気温30度以上における運動は危険です。

(米国小児科学会では中止勧告あり)



子どもの休憩や水分補給は大人から声かけを

乳幼児は体の不調を十分に訴えられないうえ、遊びに夢中になると、熱中症のサインに気付くのが遅れます。子どもには大人が様子を見て、休憩時間や水分補給をうながしましょう。

子どもは体温が上がりがやすい



おい!水分とって!!



自分自身の熱中症にも注意!

子どもの熱中症も心配ですが、バタバタ育児に追われてケアするお母さん、お父さん自身もつい水分とったり冷やしたりを後回しにしがちなので、注意してくださいね。



## 車内 暑い環境に置き去りにしない!

乳幼児は自力で移動できません。「寝ているから」「ちょっとの間だから」でも放置は危険。特に車内の置き去りは絶対にやってはいけません。



車内はあっという間に高温に!



## 服装

- 薄い色の服
- 吸湿性や通気性の良い素材
- 屋外では帽子の着用
- 直射日光を避ける
- 保冷剤の併用

## 日焼け対策

- 幅広のつばのついた帽子・衣類
- ベビーカーの日よけ



1歳前の乳児はなるべく日焼け止めはさけ、物理的な対策を。幼児期からは日焼け止めを併用。

保冷剤などうまく使って予防



## 地面

地面の熱に注意! 背が低かったりベビーカーの利用で、大人より地表の熱を受けやすい。

乳児の場合物理的に日焼け対策



## 屋内 屋内でも油断しない!

日差しのない屋内でも、屋外と同様に注意が必要です。特に体育館は風もなく締め切っていることもあり、熱中症のリスクが高いです。

締め切った体育館などは特に注意



十分な水分と電解質の補給を!



## 子どもの熱中症の特徴

子どもは体温が上がりがやすく、脱水になりやすいのが特徴ですが、乳幼児は保護者が見守っていることが多いため重症化は少なく、思春期以降が重症化しやすいです。多くはスポーツ時で、野球やラグビーが多いですが、柔道や剣道など屋内競技も注意が必要です。

## 体調のコントロール

- 十分な睡眠 (午後の昼寝は効果的)
- 食事をしっかりとる
- 胃腸炎や風邪などにかかっている時は熱中症にかかりやすいので注意



## 暑さに慣れさせる

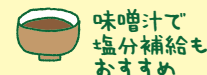
日頃から適度に外遊びをして、体を暑さに慣れさせておくことも大切です。(暑熱馴化)

適度に外あそび



## 十分な水分と電解質補給

こまめな水分補給が大切です。予防目的で ORS を連日摂取する必要はありません。外遊びに持っていく飲料としては、市販のスポーツドリンクで十分ですが糖分は多めです。麦茶も自宅で作れば安価でカフェインも入っていませんが、ミネラル成分は少ないので、組み合わせることをおすすめします。なお、授乳中の方は普通の母乳やミルクで構いません。日常の食事では、塩分を補給させるために味噌汁などがおすすめです。牛乳が熱中症予防に効果があるという話もありますが、強い科学的根拠はありません。



味噌汁で塩分補給もおすすめ