

ワンポイントアドバイス 熱中症

熱中症とは、気温や室温が高い環境のもとで、体内の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温調節ができなくなるによりおこる障害です。急激に気温が上昇した日や暑い日に屋外で運動をしたり、高温になった室内や車内に長時間いることなどでおこります。特に乳幼児においては死に至る可能性が高いので注意が必要です。ただし、適切な対応をすれば救命することもできます。なにより、熱中症をおこさないよう**予防することが大切**です。

熱中症の予防

- **子どもを十分に観察します。** 顔が赤く、発汗が多い場合には、涼しい環境で休息をさせます。衣服の調節ができない子どもには、環境にあわせて適切に衣服の着脱ができるよう援助します。
- **暑さを避けます。** 屋外では、帽子をかぶらせ、パラソルなどを用い日陰を作ります。室内は、窓を開けたりエアコンを使用し、室温が28℃を超えないようにします。
- **水分を補給します。** 時間を決めて水分を補給させます。あわせて、のどが渴いたら自由に水分を摂らせるようにします。

熱中症の症状と対応

	症 状	対 応
I度（軽 症）	<ul style="list-style-type: none"> ・めまい ・立ちくらみ ・筋肉痛、筋肉の硬直 ・大量の発汗 	<ul style="list-style-type: none"> ・風通しのよい日陰や冷房の効いた部屋など、涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめ足を少し高くして、安静にさせる。 ・体温の上昇がみられる時は、頭部、脇の下、足のつけ根を冷やす。 ・飲めるようであれば、乳児用イオン飲料や経口補水液をほしがるだけ与える。 ・改善がみられなければ、医療機関へ搬送する。
II度（中等症）	<ul style="list-style-type: none"> ・頭 痛 ・吐き気 ・倦怠感 ・虚脱感 	<ul style="list-style-type: none"> ・I度の対応を行いながら、医療機関へ搬送する。
III度（重 症）	<ul style="list-style-type: none"> ・意識がない ・けいれん ・高体温 ・まっすぐに歩けない、走れない 	<ul style="list-style-type: none"> ・救急車を要請し、I度の対応を行いながら救急隊の到着を待つ。 ・けいれんをおこしているときは、横向きにし嘔吐による誤嚥・窒息を防止する。

出所：環境省『熱中症環境保健マニュアル（2011改訂版）』、2011年をもとに筆者が作成。

（両角）