

令和5年度 熱中症対策 お子様編

熱中症とは・・・

熱中症は、暑い環境で体の水分が不足し、水分と塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなり、**死にいたる危険もある病気**です。熱中症の原因の多くは脱水です。子どもは大人に比べて暑さに弱く熱中症になりやすいため、水分・塩分の補給について大人が気をつけてあげましょう。

子どもは要注意！？

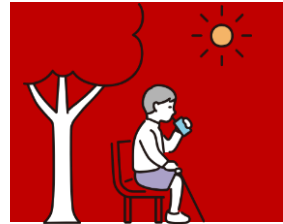
①大人より暑さに弱い



子どもは体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、大人と比べると暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるのに時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。全身に占める水分の割合が大人より高いため、外気温の影響を受けやすくなっています。気温が体表温度より高くなると熱を逃がすことができず、反対に周りの熱を吸収してしまう恐れもあります。

②照り返しの影響を受けやすい

子どもは体重に比べて体表面積が広い分、気温など周囲の環境の影響を受けやすいと言えます。また、幼少期の子どもは大人よりも身長が低い為、地面からの照り返しの影響を強くうけます。このため、大人が暑いと感じているとき、子どもはさらに高温の環境下にいることとなります。たとえば大人の顔の高さで32℃の時、子どもの顔の高さでは35℃程度の感覚です。



③自分では予防できない



子どもは自分で自らの体調の変化を訴えられないことがあります。屋外でずっと遊んでいると、その楽しさに夢中になってしまい、身体に異変が起きていても気づかないのです。したがって、異変がないか、周囲の大人が気にかける必要があります。

～予防の5箇条～

01 こまめな水分補給

本人が「喉が渴いた」と思ったときには、もうすでにかなり水分が失われています。喉が渴く前に少しずつ水分と塩分を補給させたり、水筒・ペットボトルを持ち歩かせてください。高温・運動時の水分補給については、もともと脱水がない状態であれば、9～12歳では100～250mLを20分毎、思春期では1時間で1～1.5Lの水分補給が目安です。補給するのは電解質などが含まれたイオン飲料が望ましいです。

02 気温と体温に合わせて衣類を調節する

通気性の良い涼しい服を着せるようにしましょう。暑さに応じて脱ぎ着するようにしてください。外出時には帽子をかぶらせてください。風通しのよい、汗の乾きやすい麻や綿などの素材の服を選びましょう。扇子やうちわであおぐと涼しさを感じることができます。外出時は、つばのついた帽子や日傘で日よけを忘れずに。

03 こまめに日陰・屋内で休憩する

子どもは照り返しの影響を大人よりうけることに留意してください。

04 子どもの異変に敏感になる

顔が赤い、ひどく汗をかいているなどの状態に気を配ってください。ちょっとだけだからと油断せず、常に一緒にいてあげる心配りをお願いいたします。

体調が悪くないときは、熱中症にかかりやすいです。睡眠をしっかりととり、体調が悪いときは、しっかり休息させましょう。

05 車内や屋内では適切なクーラーの使用

いつもクーラーの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。適度に運動させ、暑さに強い身体を目指しましょう。

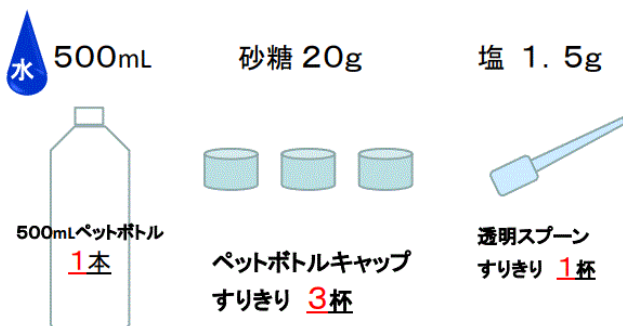
熱中症は早い段階での対処が大切です。熱中症かなと思ったら、熱中症と思われる症状の人がいたら、ただちに次のような応急処置をしましょう。また、熱中症は急に悪化することがありますので注意しましょう。

熱中症の主な症状・・・

| | |
|-----|------------------------------|
| 軽度 | 立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ 気分不快 |
| 中等度 | 頭痛、吐き気、嘔吐、ぐったりする、 力が入らない |
| 重症 | 呼びかけへの反応がおかしい、 ひきつけ、身体が熱い |

意識がない・自分で水分摂取
ができない場合は、受診を！

豆 経口補水液作り方



熱中症が疑われる人を見かけたら

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

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

チェック4 症状がよくなりましたか？

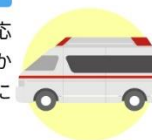
はい

そのまま安静にして十分に
休息をとり、回復したら
帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。呼びか
けへの反応が悪い場合は無理に
水を飲ませてはいけません



涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの
下、太もものつけ根を集中的に
冷やしましょう*



医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っ
ている人が付き添って、発症時
の状態を伝えましょう



*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

出典：厚生労働省：熱中症予防のための情報・資料サイト

| | 症状 | 重症度 | 治療 | 臨床症状からの分類 |
|-------|---|-----|--|-----------|
| I 度 | めまい、立ちくらみ、生あくび 大量の発汗 筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り） 意識障害を認めない（JCS=0） | | 通常は現場で対応可能 →冷所で安静、体表冷却、経口的に 水分とNaの補給 | 熱失神 |
| II 度 | 頭痛、嘔吐、 倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の低下（JCS≤1） | | 医療機関での診察が必要→体温管理、 安静、十分な水分とNaの補給 （経口摂取が困難なときには点滴にて） | 熱疲労 |
| III 度 | 下記の3つのうちいずれかを含む (1) 中樞神経症状（JCS≥2、小脳症状、 痙攣発作） (2) 肝・腎機能障害（入院経過観察、入 院加療が必要な程度の肝または腎障害） (3) 血液凝固異常（急性期 DIC 診断基準 【日本救急医学会】にて診断）→重症 の中でも重症型 | | 入院加療（場合により集中治療）が 必要 →体温管理 （体表冷却に加え体内冷却、血管内冷 却などを追加） 呼吸、循環管理 DIC 治療 | 熱射病 |



環境省



気象庁

熱中症警戒アラート

環境省・気象庁が新たに提供する、暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に発表し、国民の熱中症予防行動を効果的に促す。

智頭町の防災無線も参考に！