



ほけんだより

20年度8月号
明照保育園

熱中症は時に命の危険を伴います!

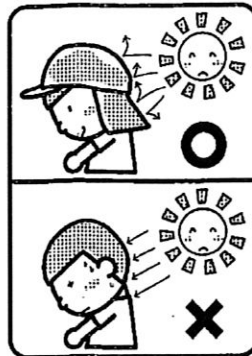
「熱中症」は日射病や熱射病などの総称です。日差しが強く、気温がぐんぐん上昇する夏場は、思いがけず症状の進行も早いので注意が必要です。温暖化の影響で年々気温も高くなっています。地面がアスファルトやコンクリートですと、地面からの照り返しで余計に気温が上がりやすくなります。地面からの照り返しは、大人よりも身長が低い子どもには、余計に負担になります。普通に歩いているだけでも、熱中症になってしまう事もあります。

外でさっすまで元気に走り回って遊んでいた子どもが、突然バツリ倒れて熱中症だったという事例もあります。車中での熱中症事故も、とても身近な問題です。子どもは体の体積も大人より小さい分、余計に大人よりダメージを受けやすいのです。回りの大人が気をつけて熱中症の危険から守れるよう配慮する必要があります。

「熱中症は夏だけの病気」ではありません。激しいスポーツや重労働の場合は季節を問わず、いつでも起こります。冬に暖房のよく効いた室内で厚着をしていて起こる場合もあります。

熱中症がとても危険なのは、自分では「ちょっと体調が悪い」「少し気持ち悪い」程度と想っている間に、症状がどんどん進んでしまうケースも多いからです。周囲の人の気遣いに「大丈夫」と答えたすく後倒れてしまう場合もあるようです。毎年被害が絶えないのは、自分で気づきにくいこと、また「たいしたことはない」と感じてしまうことが多いからなのです。

炎天下や暑い場所に長くいる時は、自分で気をつけるのはもちろん、周囲の人同士で気をつけることが何より大切です。



首の後ろ(皮膚の露出部)に直射日光を浴びないように防雨する布が後ろについている帽子もあります。

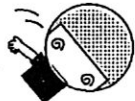
幼児など、特にしゃがみこんで遊ぶことが多い年齢には、首の後ろに直射日光がダイレクトに当たります。ここをガードするには、このタイプの帽子が効果的です。

普通の帽子の後ろに、ハンカチなどを縫い付けて自分で作るのもいいでしょう。

頭にタオルなどを被せた上から、帽子を被ってもいいですが、動き回る子どもは、すぐに取れてしまいますので、縫い付けておくといいでしょう。マジックテープを付けて、布を付いたり、外したり出来るようにするのもいいアイデアです。

熱中症にならないために

- 体調を整える** 寝不足や風邪など、体調が悪いときは暑い日の外出や運動は控えましょう。
- 服装に注意** 通気性の良い服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。外で遊ぶ時や野外活動時は、顔面や首の後ろまで直射日光をカバーする帽子が効果的です。
- こまめに水分補給** 「のどが乾いた」と感じたときには、すでにかなりの水分不足になっていることが多いものです。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、0.1%程度の塩水もしくはスポーツドリンクを飲むのがオススメです。甘いジュースなどは肥満の原因になりますので、良くありません。
- 年齢も考慮して** 体内の機能が発達途中の子どもや、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすいです。年齢を考慮して、予防を心がけることも大切です。



熱中症になってしまったら

■熱中症かもしれない!と思ったら、まず、まっ先にしなければならない応急処置

- 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動**
- 衣服をゆるめて休ませる** 水や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。水や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。水分補給だけでなく、汗によって失われた塩分も補給する必要がある。0.1%くらいの塩水か、スポーツドリンクを少しずつ何回にも分けて補給する。

軽い症状の場合はこれで良い場合もありますが、気分が悪くなるほどひどい場合は、周囲の人にサポートしてもらった方がいいです。せひ顔に入れておきましょう。また屋外活動の際は、タオルや冷たい水を入れた水筒、スポーツドリンクや日影をつくれるようなパラソル、レジャーシートなどを用意しておきましょう。

■症状別の応急処置

- 筋肉が痙攣している(熱痙攣)** 痙攣している部分をマッサージする。また、体の特定の部分(例えば脚など)が冷えているなら、その部分をマッサージする。
- 皮膚が青白く体温が正常なら(熱疲労)** 心臓より足を高くして、あおむけに寝かせる。水分が摂れるなら、少しずつ薄い食塩水かスポーツドリンクを何回にも分けて補給する。
- 皮膚が赤く熱っぽいなら(熱射病)** 上半身を高くして座っているのに近い状態で寝かせ、とにかく体を冷却します。首、脇の下、足のつけ根など、血管が皮膚表面に近いところを氷などで集中的に冷やします。氷がない場合は、水を体に吹きかけ、風を送って冷やすといでしょう。アルコールで体を拭くのも良いでしょう。このとき注意したいのは、体の表面だけを冷やしてふるえを起させないことです。
- 意識がはっきりしない場合** 反応が鈍い、筋動がおかしい、意識がはっきりしない、嘔吐がない。こういった場合はすぐに救急車に呼び出し、応急処置をしましょう。また、意識がはっきりしない、もしくは意識がない場合の水分補給は厳禁です。吐いてしまった場合は、嘔吐物でのどを詰まらせないように横向きに寝かせましょう。
- 症状が回復しても必ず病院へ** 回復したつもりでも体内に影響が残っていたり、再発のおそれもあります。熱中症になったら、回復した後でも必ず病院で診てもらいましょう。

熱中症とは

熱中症のメカニズム

体温よりも気温が低ければ、皮膚の表面から空気中へ熱が放出しやすく、体温の上昇を抑えることができます。また、温度が低ければ汗をかくことで汗が蒸発する時に熱を奪う働き(気化熱)を利用し、体温を上手にコントロールすることができます。

しかし、気温が体温より高くなると、空気中へ熱の放出が難しくなるため、体温調節は発汗だけに頼ることになります。ところが真夏日によくあるように、気温が高いばかりでなく、湿度も75%以上になると、汗をかいても濡れ着るばかりでほとんど蒸発しなくなる。そのため、発汗による体温調節すら事実上できなくなってしまいます。

また、体温が37℃を超えると皮膚の血管が拡張し、皮膚の血液量を増やして熱を放出しようとする。しかし、このとき体温がさらに上昇し、発汗などによって体の水分量が極度に減ると、今度は心臓や脳を守るために血管が収縮しはじめます。つまり、ここでも熱が放出できなくなってしまうのです。

熱中症は、こうして体温を調整する機能がコントロールを失い、体温がグングン上昇してしまう機能障害です。炎天下ばかりでなく、室内で静かに過ごしていても起こり得ます。高齢者が室内で熱中症になって倒れているのを発見されるというケースも少なくないということです。

熱中症の定義

熱中症は、いくつかの症状が重なり合い、互いに関連しあって起こります。軽症から重症へと症状が進行することもありますが、きわめて短時間で急速に重症となることもあります。

医学的に治療方針を立てる上で、暑熱障害、熱症として、以下の3つの病態に分類されています。

- 熱痙攣
- 熱疲労
- 熱射病

ただし、熱中症の分類は医学的にも混迷している状況です。このことが症状や緊急性の判断を難しくさせ、手当てや診断にも影響を及ぼしていると考えられています。

熱中症(総称)

- 熱失神
- 熱疲労
- 熱痙攣
- 熱射病
- 日射病

<http://www.n-tenki.jp/HeatDisorder/>

日本気象協会のホームページで、地域ごとに「週間先までの熱中症予防情報」をチェックすることが出来ます。熱中症の危険度がランク表示でわかりやすいです。園・学校活動の予定を立てる際に、役立ちます。是非、アクセスしてみてください。

専門的な分類で覚えるのは複雑です。もっと簡単に早急に判断するために、まず、こちらを覚えて下さいね。



注

分類は、医学的にも混迷していますので、だいたいの目安として見て下さい。

暑い日に屋外での遊び・活動をしていて、このようなことが起きてしまったら、熱中症かもしれないと判断し、すぐに止めないといけません。

- ・いつもどおりに動けない
- ・体が疲れて、やる気が全くなくなる
- ・体が重たくて、力が入らない、ぼーとする
- ・耳の中でキーンと音がしている、回りの人の声が聞きにくい
- ・足や筋肉が痛い、しびれる
- ・気持ち悪い、吐きそう
- ・フラフラする、立ってられない、力がぬけて倒れてしまいそう
- ・頭が痛い、目が回る

症状	主な原因
熱失神 めまいがしたり、失神したりする。	高温・直射日光によって血管が拡張し、血圧が下がることによって生じる。
熱痙攣 暑い中での運動や作業中に起こりやすい、痛みを伴った筋肉の痙攣。肩や腕部の筋肉に発生しやすい。	汗をかくと、水分と一緒に塩分も失われるが、この熱痙攣は、血液中の塩分が低くなり過ぎて起こる症状。水分を補給しないで活動を続けたときはもちろん、水分だけを補給したときにも発生しやすい。
日射病 息が深く、皮膚は赤く熱っぽく乾いた状態。汗をだんだんかかなくなる。	炎天下のスポーツや激しい労働などで、発汗量で体の水分が不足し、心臓へ戻ってくる血液が少なくなり心臓が空打ちをしてしまう。脱水状態。
熱疲労 たくさんの汗をかき、皮膚は青白く、体温は正常かやや高め。めまい、頭痛、吐き気、倦怠感を伴うことも多い。	体内の水分や塩分不足、いわゆる脱水状態によるもの。死に至ることもある熱射病の前段階ともいわれ、この段階での対処が重要となる。
熱射病 汗をかいておらず、皮膚は赤く熱っぽく、体温は39℃を超えることが多い。めまい、吐き気、頭痛のほか、意識障害、錯乱、昏睡、全身痙攣などを伴うこともある。	水分や塩分の不足から体温調節機能が異常をきたし、体内の熱がたまり体外に熱を放出できない状態。そのままでは死に至ることもある。極めて緊急に対応し、救急車を呼ぶ必要がある。