



ほけんだより

22年度8月号
明照保育園

毎日のように猛暑が続いています。
体調の変化に気をつけ、暑い夏を健康に乗り切りましょう！

熱中症は時に命の危険を伴います！

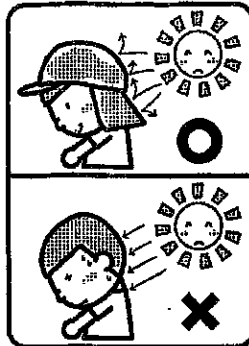
「熱中症」は日射病や熱射病などの総称です。日差しが強く、気温がぐんぐん上昇する夏場は、思いがけず症状の進行も早いので注意が必要です。温暖化の影響で年々気温も高くなっています。地面がアスファルトやコンクリートですと、地面からの照り返しで余計に気温が上がります。地面からの照り返しは、大人よりも身長が低い子どもには、余計に負担になります。普通道に歩いていただけでも、熱中症になってしまう事もあります。

外でさっすまで元気に走り回って遊んでいた子どもが、突然バツバツ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」「少し気持ちが悪い」程度と思っている間に、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」と答えずに倒れてしまう場合もあるようです。毎年被害が跡を絶たないのは、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合う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張る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。

頭上タオルなどを被せたら、帽子を被ってもいいのですが、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たいでしょう。マジックテープを付けて、布を付けたら、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

- 体調を覚える** 寝不足や風邪がみなど、体調が悪いときは暑い日中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」と感じるときには、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糖分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

■熱中症がもしも！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。水や冷たい水がよい場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を当てて冷やす。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ります。0.1%程度の塩水か、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。せう頭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陰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、その部分もマッサージする。
- 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は良い状態ですが、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水などで集中的に冷やします。水がない場合は、水を缶に吹きかけ、風を当てて冷やすといいたいでしょう。アルコールで体を拭くのも良いです。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こさないことです。
- 意識がはっきりしない場合** 反応が悪い、意識がおかしい、意識がはっきりしない、意識がない。こういった場合はすぐに救急車を呼びます。同時に、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に熱が放出しやすく、体温の上昇を抑えることができます。また、湿度が低ければ汗をかくことでその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、空気中の熱の放出が難しくなるため、体温調節は汗排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、汗をかいても蒸発しづらくなりほとんど蒸発しなくなる。そのため、発汗による体温調節がうまくできなくなってしまふのです。

また、体温が37℃を超えると皮膚の血管が拡張し、皮膚の血流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次第に減ると、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、こども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状態です。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標準化している状況です。このことが症状や重症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-tan.jp/HeatDisorder/>

日本気象協会のホームページで、地域ごとに「1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も、役立つと思います。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。



- ・いつもどおりに動けない
- ・体が震れて、やる気が全くなくなる
- ・体が重たくて、力が入らない、ボーとする
- ・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
- ・足や脇が痛い、しびれる
- ・気持ちが悪い、吐きそう
- ・フラフラする、立っていられない、力がぬけて倒れてしまふそう
- ・頭が重い、目が回る

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、熱中症がもしも！と判断し、すぐに止めないといけません。

注
分類は、医学的にも標準化しているため、たいはりの目安として見て下さい。

症状	主な原因
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。
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、脚や腹部の痙攣に発生しやすい。	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。水分を補給しなくても活動が継続したときはもちろん、水分だけを補給したときにも発生しやすい。
息が強く、皮膚は赤く熱っぽい状態。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、発汗多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。脱力状態。
たくさん汗をかき、皮膚は青白く、体温は正常かやや高熱。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、いわゆる脱水症状によるもの。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。
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。極めて緊急に対処し、救急車を呼ぶ必要がある。