生き生き！ライフ

炎天下の活動控えて

■ 小児の熱中症

三友　正紀医師

熱中症は高温で多湿な環境において、体内の水分や塩分のバランスが崩れることで発症します。小児は活動量や熱産生量が多い一方、発汗など体温調節機能が未熟なため、成人より熱中症を発症する危険性が高いとされています。さらに乳幼児期は地面からの照り返しを含めた周囲の環境温度、学童期は炎天下での屋外活動なども熱中症の危険因子です。このため熱中症の予防には、こまめな水分補給、適切な空調管理などに加え、異常高温時は屋外での活動を制限するなどの予防策をとることが大事です。

熱中症は、重症になるとけいれん、意識障害などをきたし、生命を脅かす危険性もあるため、早期の対応が必要ですが、その初期症状は何となく元気がない、頭痛、吐き気、嘔吐（おうと）、手足のしびれ、腹痛、下痢など、熱中症に特有のものではなく、判断に迷う場合もあります。子どもが体調不良を訴えたとき、あるいは訴えられない乳幼児の体調変化に周囲の大人が気づいたときには、まず熱中症も疑うことが大切です。

熱中症が疑われた場合は、涼しい場所で衣服を緩め、頭頸（けい）部や腋窩（えきか）などを冷やし、水分塩分補給を行います。急激に症状が悪化する場合もあり、会話が成り立たないなど意識障害を疑わせる症状や、けいれんを認める場合などは躊躇（ちゅうちょ）せずに救急車を呼びましょう。熱中症は暑さに体が慣れていない初夏に多いと言われますが、残暑が続くこれからも警戒が必要です。新型コロナウイルス感染症拡大防止で、いつもと違う学校生活や夏休みを過ごし、生活リズムが乱れている人も多いと思います。早寝早起き、十分な睡眠、しっかり朝食を食べ、規則正しい生活を心がけましょう。

（県医師会員、医療法人健恵会　ねもとキッズクリニック）

＝次回掲載9月7日

協力・県医師会