

# 大きな木のあるお医者さん ココロ・チャイルド・クリニック 熱中症についてお話しします。

## ●はじめに

昨年の夏、太平洋高気圧とチベット高気圧が、ともに日本付近に張り出し、各地で40℃を超える猛暑を記録しました。これに伴い、熱中症の患者が急増しました。表1の最近4年間の比較でも、昨年の熱中症がいかに多かったかがわかります。年齢区別では、高齢者48.1%、成人37.0%、少年7.7、17歳13.9%、乳幼児1.0%で、例年と同じ傾向でした。

## ●熱中症とは

気温が高い環境において、体温の調

表1.最近4年間の熱中症患者(5~9月)

	救急搬送者数(人)	死亡者数(人)
2015年	55,852	105
2016年	50,412	59
2017年	52,984	48
2018年	95,137	160

表2.熱中症の重症度分類

	症状	対応
I度(軽症)	めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、多量の発汗	現場で応急処置
II度(中等症)	頭痛、嘔吐、倦怠感、集中力・判断力の低下	病院へ搬送
III度(重症)	意識障害、歩行困難、けいれん、高体温	集中治療が必要

節機能が働かず体温が上昇し、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、めまい、けいれん、頭痛、意識障害などの症状を起します。表2に熱中症の重症度分類を示します。子どもでは、暑熱環境でのスポーツ、ベビーカーでの地面からの放射熱、自動車内の乳幼児の放置に注意しましょう。

## ●熱中症の処置

①涼しい場所に避難する ②衣服をゆるめ、体を冷やす(首、脇、そけい部など) ③水分、塩分を補給する ④足を高くして休む ⑤ぐったりして、水分が摂取できず、意識障害がある場合は病院へ

## ●熱中症の予防対策

部屋の温度を定期的にチェックし、エアコン、扇風機を使用して、室温が28℃を超えないようにします。のどが渇く前に、こまめに水分摂取をしましょう。外出の際は、体をしめつけない涼しい服で日傘や帽子で日よけ対策をします。普段から体づくりとバランスのよい食事を心がけましょう。熱中症の予防

には、豚肉、納豆、モロヘイヤ、枝豆にんにく、梅干し、さらに塩をかけたバナナやスイカが勧められています。

## ●水分摂取について

熱中症の予防には、5~15℃の経口補水液・冷たい味噌汁がよいでしょう。スポーツ飲料は糖分が多く、塩分が少ないのが問題で、牛乳は体温を上げ、発汗を増やすので要注意です。普段の水分摂取には、麦茶、緑茶の水だしがお勧めですが、塩分が不足するため、熱中症の予防や治療には不適切です。

## ●おわりに

気温が急上昇する5月でも、暑さに体が慣れていないため、熱中症は発生します。暑さに慣れる8月下旬からは、むしろ熱中症は減少します。朝食抜き、睡眠不足、持病のある人や病み上がり、熱中症の既往などは、熱中症の危険因子になります。熱中症の予防対策、応急処置について、学校や家族でも情報を共有して、十分に話し合ってみましょう。



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っています。



ココロ・チャイルド・クリニック  
Cocoro child clinic

4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい

お問い合わせはtel.082-848-6619まで



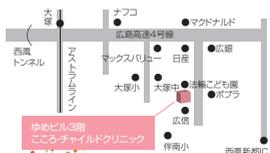
DATA

広島市安佐南区伴南  
1丁目5-18-8-301  
西風新都ゆめビル

tel.082-849-5519

ACCESS

広電バス「ココロ産業団地」  
「ココロ西公園」行き  
「ココロ入り口」下車



●診療日・時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	△

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています。  
△17:00まで【休診日】日曜・祝日

