

ほけんニュース

乳幼児の熱中症予防

熱中症とは、高温多湿な環境が原因で体内に熱がこもり、大量の発汗や頭痛、おう吐などの症状があらわれる病気です。乳幼児は、体温調節の機能が未熟なことや、身長が低く地面からの照り返しの影響を受けやすいことなどから、熱中症になりやすいといわれていますので、おとなによる熱中症予防がとても重要です。

予防の基本 水分補給のポイント

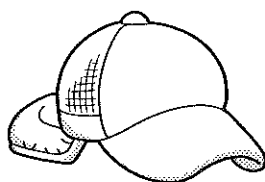
子どもの体には、多くの水分摂取が必要です。だから、たとえのどのかわきを訴えていなくても、水分をこまめにとらせましょう。

子どもたちが飲み物を飲みたい時に飲めるように、外出する時は水筒を持たせます。水筒の中に入れる飲み物は、塩分や糖分を含まない水や麦茶などがおすすめです。



外遊びの時の持ち物で熱中症対策

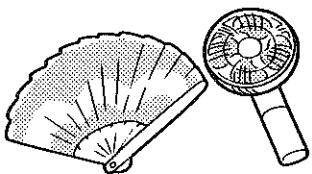
帽子



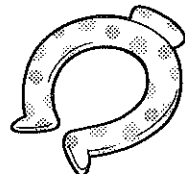
タオル・ハンカチ



水筒

扇子や
ポータブル扇風機

首冷却アイテム



その他



帽子は、直射日光を避ける役割があります。汗を拭くタオルや、水分補給のための水筒も持ち歩きます。体を冷やすには、扇子やポータブル扇風機、首冷却アイテムなども用意するとよいでしょう。ほかにも、熱中症になった時のために、経口補水パウダーなどもあると安心です。

暑さ指数(WBGT)をチェックしましょう

熱中症の危険度を判断するには、気温だけではなく、湿度や輻射熱(日差しを浴びた時に受ける熱や地面、建物、人体などから出ている熱のこと)も関係しています。これらの数値を取り入れた指標を、暑さ指数(WBGT)といいます。暑さ指数(WBGT)を、環境省のホームページやLINEアプリ、メール配信サービスなどで確認して、熱中症を予防しましょう。

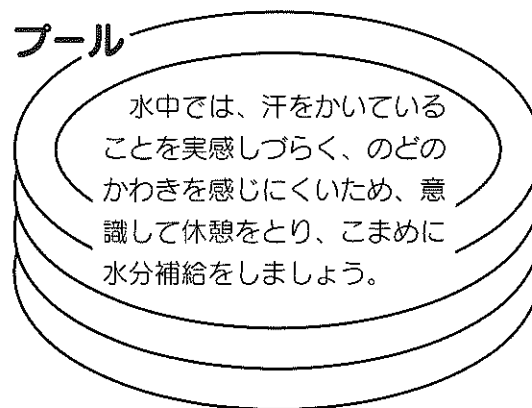
暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28以上 31未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
25以上 28未満	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21以上 25未満	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

出典 公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

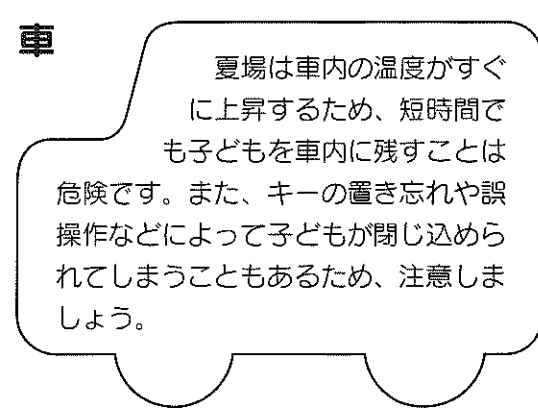
こんな場所でも熱中症に注意しましょう

プール



水中では、汗をかいていることを実感しづらく、のどのかわきを感じにくいので、意識して休憩をとり、こまめに水分補給をしましょう。

車



夏場は車内の温度がすぐに上昇するため、短時間でも子どもを車内に残すことは危険です。また、キーの置き忘れや誤操作などによって子どもが閉じ込められてしまうこともあるため、注意しましょう。

監修 済生会横浜市東部病院 患者支援センター長／栄養部担当部長 谷口英喜先生