


新・こどもと健康

No.19

2018.8.1

熱中症に注意しましょう

熱中症は重症度により、Ⅰ～Ⅲ度に分類され、表のような症状、診断名があります。

分類	症 状	症状からみた診断	重症度
Ⅰ 度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともあります。	熱ストレス(総称) 熱失神	
	筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。 手足のしびれ・気分の不快	熱けいれん	
Ⅱ 度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。	熱疲労 (熱ひはい)	
Ⅲ 度	Ⅱ度の症状に加え、 意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある(全身のけいれん)、真っすぐ走れない・歩けないなど。 高体温 体に触ると熱いという感触です。 肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは、医療機関での採血により判明します。	熱射病	

Ⅰ 度 現場にて対処可能な病態

Ⅱ 度 速やかに医療機関への受診が必要な病態

Ⅲ 度 採血、医療者による判断により入院(場合により集中治療)が必要な病態

環境省HP『熱中症 環境保健マニュアル2014』
日本救急医学会HP『熱中症診療ガイドライン2015』より

熱中症にまつわる子どもの特徴

- ① 発汗能力が未発達です。
汗腺や自律神経の発達が未熟です。発汗能力が大人と同じ位になるのは18歳頃からです。発汗が未熟であるため、水分を摂るだけでは不十分な場合があります。
- ② ①を補うため、温熱ストレスが増大すると、子どもは頭や躯体部の皮膚の血流量を著しく増加させて、熱を放散しようとしています。
- ③ 熱しやすく、冷めやすい体格特性を持っています。
- ④ ②と③から、気温が皮膚温より高くなると熱中症のリスクが急増します(皮膚血流量の増加によって熱の放散どころか、熱の獲得を促進します)。
- ⑤ 地面に近いです。よく言われているように、身長が低い＝地表に近い方が気温も高くなります。
- ⑥ 飲水行動に慣れていません。
子どもの口渇感が大人より劣るということはなさそうですが、飲水に結びつくには経験・学習が必要です。おかしいと分かって、自らの体調変化を訴えられない(うまく表現できない)ことがあります。また、遊んでいると夢中になってしまいがちです。
- ⑦ 子どもには熱失神がよく観察されます。
子どもの熱放散特性(過度な皮膚血管の拡張)と未発達な血圧調節に起因するようです。

熱中症の応急処置

CHECK 1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

YES

CHECK 2

意識がありますか？

YES

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

CHECK 3

水分を自力で摂取
できますか？

YES

水分・塩分を補給する

CHECK 4
症状がよくなりましたか？

YES

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう

NO

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。
意識がないのに無理に水を
飲ませてはいけません。

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

氷のうなどがあれば、首、腋
の下、大腿のつけ根を集中
的に冷やしましょう。

NO

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を
知っている人が付き添って、
発症時の状態を伝えましょう。

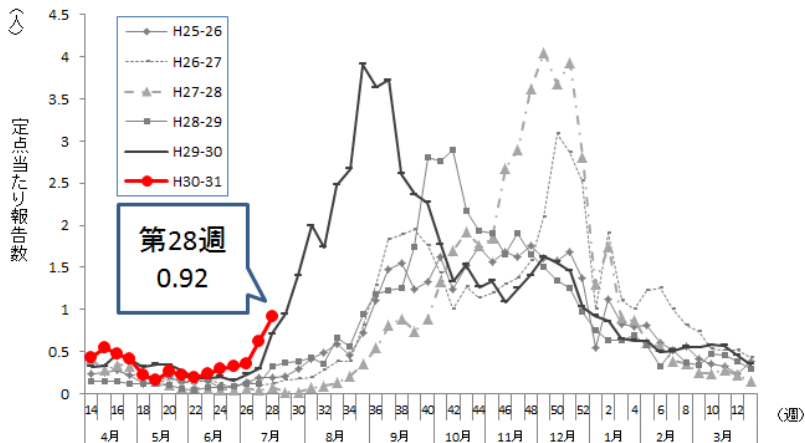
大量に汗をかいている場合は、
塩分が入ったスポーツ
ドリンクや経口補水液、食
塩水がよいでしょう。

(環境省HP『熱中症 環境保健マニュアル2014』より)

RSウイルスが流行してきています

昨年よりさらに早く、RSウイルスが流行しています。RSウイルス感染症に関する特集は新・こどもと健康のNo.8(2017.9.1号)をご覧ください。

RSウイルス感染症の流行状況 【大阪府における定点当たり患者報告数(週毎)の推移】



(大阪府HP 大阪府感染症対策情報 『RSウイルス感染症について』から引用)

8月・担当医の変更

6日(月)～9日(木) 赤澤→片桐
18日(土) 片桐→赤澤
25日(土) 片桐→赤澤

夏季休診日のお知らせ

10日(金)～13日(月) まで休診とさせていただきます。