

節電の夏 熱中症に注意を！！

子ども編

熱中症を起こしやすい人

- ・乳幼児
- ・高齢者
- ・肥満の人
- ・慢性疾患のある人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れてない人
- ・屋外での活動が多い人

子どもの熱中症の実態

- ◆0～4歳の熱中症死亡者の内、約55%が0歳。原因は車内への置きざりが多い。
- ◆小中高生の熱中症の発生率は、高齢者に次いで高い。
- ◆0～18歳では、約80%が軽症患者。
- ◆発生場所は、0～6歳の約35%が自宅、小中高生の約60%が運動の場と学校。

子どもの特徴

子どもの熱中症は、大人の注意で予防できます。

1 大人より2～3℃暑い環境にいる。



幼児は身長が低いため、下からの照り返しの影響を受けて大人より暑～い環境にいます。



ベビーカーは蒸し風呂



2 子どもは 汗をかきにくい！！

思春期前の子どもの発汗機能は未発達です。



子どもは『皮膚血管拡張』で発汗機能の未発達を代償します。



ポイント

気温が28℃までなら、皮膚血管拡張し血流量を増やすことで体温の調節が可能です。気温が高くなると高体温になりやすいので、注意が必要です。

ただし、気温だけでなく体調や湿度、衣服、生活状況等の影響を受けます。

3 乳幼児は自分で十分な意思表示ができない。



乳幼児は、大人より高い気温の中にいますが、自分で十分な意思表示ができないので、周囲の大人の注意が重要です。

4 子どもは自由飲水で十分に補給される。

子どもは、自由に飲ませれば発汗した量に対してほぼ適量をとることができます。飲水をとめないようにしましょう。



対 策

ここが大事



気温が28℃を超えないようにしましょう！

気温が28℃以上になると、人間は衣服を着ている影響で、人間の皮膚温（裸で33℃くらい）を超えてしまうのです。皮膚温を超えると、体から熱が逃げていかず、熱がこもり、熱中症になりやすくなります。

◆顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は要注意！

観察した時、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、深部体温がかなり上昇していると推測できるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。

◆水分をこまめに飲ませましょう

特に乳幼児は大人が気をつけて飲ませましょう。学童頃になると、自分で飲めるので、自由に飲ませましょう。

◆服装を選びましょう

環境条件に応じて、涼しい服装や衣類の着脱をしましょう。

◆日頃から暑さに慣れさせましょう

熱中症が起こりやすいのは、梅雨の合間の突然気温が上がった日や、梅雨明けの蒸し暑い日。日頃から適度に外遊びをさせ、暑さに慣れさせていきましょう。



家で気をつけること

*室温は28℃まで（エアコンの設定温度ではない）になるよう、エアコンや扇風機を活用しましょう。

外の気温が28℃以上の時は、窓を開けると外気が入ることで熱中症を起こすことがあります。

*保冷剤、氷、冷たいタオル、水あびなどで体を冷却して体温を下げましょう。

冷やす場所は、腋の下や太ももの付け根、頸部などの太い血管がある所です。

*直射日光が入らないよう、すだれや植物のカーテンをしましょう。

*冬場の電気カーペットや電気毛布でも熱中症を起こすことがあります。



外出する時気をつけること

天気予報より、炎天下は4～5℃高いんです！！

*通気性がよく、吸湿・速乾の衣服を着用しましょう。

*できるだけ直射日光に当たらないよう日陰を歩きましょう。

*水分を携帯し、室内以上にこまめにとりましょう。

*暑いと感じたら、涼しい店や建物へ避難しましょう。

危険

車内置き去りは絶対×

炎天下の車中は急激に温度が上昇するため、50℃以上になります。夏場では5分以内でも車内の気温が急激に上昇するため危険です。



参考資料：環境省熱中症環境保健マニュアル、平成24年度環境省熱中症に係る自治体等担当者向け講習会資料、より一部改変

愛媛県八幡浜保健所