22.7.10

子育て心と体の相談室 ⑦

22.7.10

熱中症予防

こまめに水分補給を

熱中症は、炎天下や湿度の高い場所で運動や活動を行うときに多い障害です。体の外から大きな熱量が加えられたり、体外への熱の発散が妨げられたりすることで、体に過剰に熱が「たまる」ことから起こります。

症状は、立ちくらみ、こむら返りなどですが、ひどい場合は頭痛、吐き気、倦怠感、めまいが起こり、さらに重症では、意識障害（呼び掛けへの応答が鈍い、言動がおかしい）が見られる場合もあります。

熱中症の予防で大事なことをいくつかご紹介しましょう。まず、高温多湿の環境での運動・作業は、無理をしないということです。環境省熱中症予防情報サイトに主要都市の暑さ指数が公表されていますから、それをもとに、体調なども考慮して、無理のない運動量にしてください。

イラスト・太田知子

次に、水分をこまめに取ることです。「水分を取ると、汗をかいて体がバテるのでよくない」というのは間違った考え方です。汗をかくことは体温調節にとても重要なのです。汗が蒸発して気化熱を奪うことで熱を放散しています。湿度が高く風が弱い環境では汗が蒸発しにくく、熱を放散する作用が弱くなるので、汗の量が多くなります。ですから、水分や塩分をじゅうぶんに補給する必要があります。

最後に、涼しい服装です。皮膚からの熱の出入りには衣類が関係します。なるべく軽装で、吸湿性・通気性のよいものを選びましょう。屋外で、直射日光がある場合は熱を吸収して熱くなる黒色系のものは避け、帽子をかぶりましょう。

また、子どもが熱を出すと、体ごと毛布にくるんで汗をかかそうとする保護者を見かけますが、人為的に熱中症が起こりやすい環境を作っているようなもので、危険ですからおやめください。

暑い時は熱中症の兆候に注意し、熱中症を疑った場合には、涼しい場所への避難、衣類を脱がせて体を冷やす、などの応急処置を行い、呼び掛けに対して返事がおかしい場合は救急車を呼ぶようにしましょう。

吉崎達郎医師

（吉崎達郎・真生会富山病院小児科）

（第2、4土曜日に掲載）