

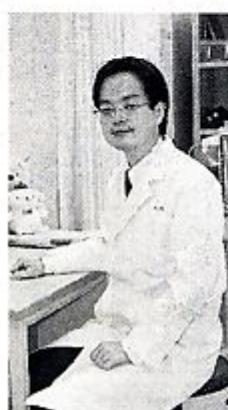
熱中症予防

熱中症は、炎天下や温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。また、子どもが熱をこらめますから、それをもとに、体調なども考慮し

こまめに水分補給を



吉崎達郎医師

22.7.10

22.7.10

子育て
心と
体の
相談室

(7)

が、ひどい場合は頭痛、吐き気、倦怠感、めまいが起り、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。



イラスト・太田知子

にしつべださい。

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、汗の量が多くなる

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。

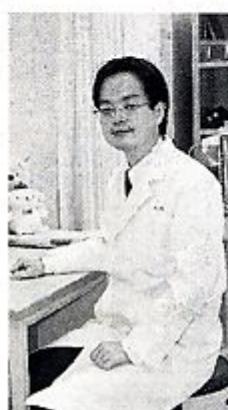
最後に、涼しい服装です。皮膚からの熱の出入りには衣類が関係します。なるべく軽装します。なるべく軽装します。なるべく軽装します。

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って、呼び掛けに対し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・真生会
(第2、4土曜日)

こらめますから、それをもとに、体調なども考慮し

て、無理のない運動量



富山病院小児科

掲載)

(吉崎達郎・真生会
(第2、4土曜日)