



知っておきたい 子どもの熱中症

見逃さないで！ 熱中症の危険信号

熱中症は、真夏の炎天下だけではなく、梅雨の時期や室内、夜間でも発生しています。特に乳幼児は体温調節機能が未熟なため、脱水症状を起こしやすく、熱中症のリスクも高くなります。保護者が子どもの様子をよく観察し、水分補給や環境を整えれば予防できます。

急に気温が上がった日

高温多湿

日差しが強い日

汗をかく機会が少ない

暑さに体が慣れていない

寝不足・朝食抜き

体調不良

下痢

熱中症の
起こりやすい条件

乳幼児の熱中症の特徴

乳幼児の熱中症は、自宅と野外で多く発生しています。体の機能が未熟だけでなく、生活環境による体感温度の違いも理解してきましょう。

照り返しの熱で さらに高温の環境に

身長が低いことや、ベビーカーに座っている状態は、地面からの照り返し熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっています。



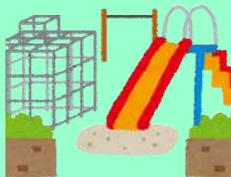
汗腺や血圧などの調整機能が 未熟で暑さに弱い

乳幼児は汗腺の発達や血圧、体温などの調整機能がまだ未熟なため、体にこもった熱をうまく発散できずにいます。



暑さに気づかずに脱水症状が おこるリスクがある

遊びに熱中していたり、眠っていたりするときは、乳児は特に自ら水分補給や衣類を調整することができません。



大人より脱水症状の 悪化が早い

体の水分量が大人より多い乳幼児は脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症を発症し、症状が悪化していきます。



熱中症を疑う症状と重症度



重症度

- ・ふらふらする ・止まらない大量の汗
- ・元気がなくなり、ぼんやりする
- ・やたらと飲みたがる
- ・筋肉の痛みや硬直がある

応急措置を。症状がおさまらないときは、すぐに医療機関へ

重症度

- ・ぐったりして泣き声に力がない ・顔色が悪い
- ・吐き気、嘔吐 ・体をさわると熱い
- ・自力で飲めない ・おしっこが出ない

応急措置をしてすぐに医療機関へ

重症度

- ・反応がおかしい ・汗を全くかかない
- ・全身のけいれん ・まっすぐに歩けない
- ・皮膚が真っ赤で高温 ・立てない

至急 119 で救急隊の要請を！

熱中症の応急処置

- 1 涼しい環境で休ませる（足を高くするのも効果的です）
- 2 服を脱がせ裸にし、ぬれタオルなどをかけて風を送り、冷やす
- 3 冷たい水や、塩分を補給する

太い血管のある首筋や脇の下、脚の付け根などに保冷財やぬれタオルをあて、うちわや扇風機で風を送って体を冷やしましょう。

自力で飲めないときや吐き気がある場合、無理に飲ませないようにしましょう。



予防のためのチェックポイント

乳幼児に起こりやすい熱中症を予防するには、日ごろから水分補給や環境を整えることが大切です。

子どもの様子をよく観察して

エアコンなどを活用し、気温や湿度を調整する唇の渇きや、おしっこの量が減っていないかひどく汗をかいていないか

日頃から暑さに慣れさせる

適度に汗をかける環境づくり
栄養バランスのよい食事と食習慣を
質のよい睡眠を十分とる

生活の中で対策を

首筋や脇に冷たいタオルをあてる
窓から入る日光をすだれやカーテンなどで防ぐ
扇風機などで室内の空気を循環させる
乳幼児を連れての外出は、11時～15時頃をさけて

食事や水分はとれているか

外出や入浴、昼寝などの前後に水分補給
汗をかいたときは、塩分も一緒に補給を
外出時は冷たい飲み物を入れた保冷水筒を持ち歩く

車内に子どもを置き去りにしない

エアコンを使用している、絶対に車内に一人にしない
炭酸飲料のペットボトルや缶が破裂する恐れも



服装選びにも工夫を

首元が広く、着脱しやすいデザイン
風通しがよく、吸湿性・通気性のよいものを
外出時は、帽子や日傘などで日よけ対策を

