

乳児の熱中症について

千葉県医師会小児科医会 はまだ ひろみち 濱田 洋通 医師

こども急病電話相談

受診するべきかどうか迷ったら

#8000

毎日夜7:00~翌朝6:00

※相談は無料ですが、通話料はご負担いただきます。

ダイヤル回線・IP電話・光電話・銚子市からは

☎043 (242) 9939

Q1 熱中症ってどんな病気？

熱中症は屋外、屋内を問わず、高気温、高多湿、日射や風が弱いなどの環境が原因となって起こる症状です。気分が悪い、めまいや失神、こむら返り、頭痛、吐き気、脱力感や集中力の欠如、痙攣など、主に脳神経の症状がでます。脳や神経は熱に弱いのです。暑くて風のない日に炎天下、あるいは閉め切った暑い部屋で体調不良を訴えたり、意識がおかしいと感じたら熱中症を考えましょう。

Q2 赤ちゃんの熱中症の特徴は？

赤ちゃんは、体が小さく体温調節がうまくできないので熱中症に弱いと言われています。また、初期症状である「のどが渴いた」と訴えることができません。頬が赤く体に触れると熱い、母乳やミルクをいつもより飲みたがる、尿が少ない(おむつのぬれが少ない)、何となく機嫌が悪い、元気がない、といった症状から「熱中症では?」と考えることが重要です。

Q3 どんなケアをするの？

病院へ行くタイミングは？

<冷却が一番>まず、体を冷やします。木陰やクーラーの効いた涼しい部屋へ移動し、衣服を1枚ぬがせてゆるめ、風を送ります。冷えたタオルや食品についている保冷剤で首回りや脇といった体表近くに太い血管が走る部位を冷やすこともよいです。ぬるま湯を霧吹きでかけたり28度くらいのシャワーをかけて、扇風機をまわし、気化熱を利用して体を冷やしま

す。冷水の吹きかけは皮膚血管を収縮させてかえって体温が下がりにくなります。

<次に補液>意識があり飲み込みがしっかりできれば母乳やミルク、水分をとらせます。可能なら塩分の入った経口補水液がよいです。味噌汁程度の塩分を目安にしてください。

発熱して冷やしても下がらない、汗が出なくなり手足は冷たい、呼びかけても反応が鈍い、6時間以上尿がでない、といった症状があれば病院を受診しましょう。

Q4 予防法はあるの？

体調に気を配りましょう。疲労、空腹、睡眠不足を避けましょう。先人の「早寝、早起き、朝ご飯」の実践です。ご飯、水分をしっかり取り、エネルギー補給後に活動しましょう。「昼寝、スイカに塩」も大切です。昼食後は炎天下への外出を避け、体力を温存しましょう。室温は26~28度を心がけます。クーラーの送風が直接体に当たらないよう配慮します。ゴザやたたみの上など風通しのよい場所で、綿素材の着衣、甚平などを着せて昼寝をしましょう。スイカ=糖分、塩=塩分の補給が大切です。積極的に飲水を促しましょう。

外出時は帽子をかぶせて直射日光を避けましょう。ベビーカーは道路に近く熱を受けやすく、風もあたりにくいです。保冷剤をタオルに巻いて背中に当てたり、ベビーカー用の保冷シートを使いましょう。水筒やマグ、授乳ができる衣類の準備を忘れずに。