



【熱中症について】

<熱中症とは>

熱中症は専門用語で、「暑熱環境における身体の適応障害によって起こる状態」の総称です。言い換えれば、気温（室温）が高い環境で生じるからだの障害のことです。

熱中症が起こる具体例は、真夏の駐車場の車内に置き去りにされた乳幼児が死亡した事故や、暑い日の屋外でのクラブ練習中の持久走のあとに死亡した中学生などで、新聞等で報道されご存知の方も多と思います。

<熱中症の症状>

熱中症の症状は、以下のようにⅠ度・Ⅱ度・Ⅲ度の3段階に分けられています。

- ① Ⅰ度（軽症型）足の筋肉のこむらがえり、軽い数秒の失神
- ② Ⅱ度（中等症型）強い疲労（だるさ）・めまい感、頭痛。嘔気・嘔吐や下痢を伴うこともある。体温はやや上昇。（脳神経症状・肝臓腎臓障害・血液凝固障害はない）
- ③ Ⅲ度（重症型）Ⅱ度の症状に中枢神経の症状、特に突然意識を失うことが加わる。血液検査で肝臓腎臓障害・血液凝固障害がある。生命の危険が大きく大量の点滴が不可欠。

<対処のしかた>

熱中症を疑ったときの処置としては、①涼しい場所・日かげへ移す、②呼びかけに反応するかどうか、意識状態のチェックをする、③衣服を脱がせ発汗しやすくする、④水や冷えた缶ジュースなどでわきの下や足の付け根を冷やす、⑤水を口に含んで霧状に吹きかける、あるいはぬれタオルをかける、⑥風をおくる（うちわ、扇風機など）、⑦できるだけ早く救急車を呼ぶ、⑧（もし可能ならば）倒れた直後の体温を測定すると診断の助けとなる貴重なデータになります。

<熱中症の予防>

熱中症の原因となるものは下記にあげたようにいくつかが考えられますが、それぞれについて予防策がありますので、暑い日の対策を考えましょう。

① 皮膚からの発汗が不十分な時

- 水分摂取の不足：水分補給をこまめに早めに摂る。ただの水よりは少し薄めのスポーツドリンクやうすい塩水などが良い。塩を入れた麦茶は古くから知られている。スポーツなどの活動をする日の朝食はしっかりと摂るようにすることが肝心。
- 発汗の妨害：通気性の悪い衣服に注意（熱がこもる）。風通しのよい服を着る。

② 筋肉での熱産生が上昇している時

気温 28℃以上の日に、持続的に運動を続けること（持久走など）は危険で、体を鍛えるよりは壊してしまうことになる。十分な休憩と塩分を含んだ水分を早めに摂る。

③ 日光などの輻射熱を体に受ける時

- 車中放置：真夏の車中はクーラーを切るとすぐに 40℃以上になる。車中への子どもの放置はいかなる場合であっても絶対に止めよう！
- 乳母車・バギー：帽子なしで、地表からの高さの低いバギーなどに乗せると、太陽と地表コンクリートの両方から輻射熱を受けることになる（バギーの位置は大人の体感温度よりも 1℃以上温度が高い）。必ず帽子と日傘を使うようにする。

④ 体の馴れ（馴化）が不十分な時：梅雨明けの頃のように急に暑くなった時、体が暑さに馴れていないために、バランスが崩れやすくなる。特に、急な暑さと水分の不足に乳幼児は弱いので注意が必要です。

【紫外線対策について】

近年のオゾン層の破壊によって、地球環境に多大な影響がみられます。そのひとつに、有害紫外線の増加があります。この紫外線を浴びつづけることで、こどもたちが将来悪影響がもたらされることとなります（21世紀半ばには、皮膚ガンの発病が増加することが予想されています）。乳幼児期からのケアが大切です。外出時の、UVローションと帽子は必須です。

乳幼児には、子ども用の製品を使いましょう。赤ちゃん用・子ども用には成人用とは異なり、化学成分が含まれていません。かぶれたりすることはほとんどないと言われており、安心して使用できます。

使い方のコツとしては、

- ① スキンケア用品（スキンケア・ローションなど）を塗ったあとから、UVローションを塗る（外用薬がある場合は、スキンケア用品のあとに外用薬を塗って、その上から）。
- ② UVローションは、塗って白くなっている程度が最も効果が高い（白い色が紫外線を乱反射させる）ので、しっかりと塗る（見た目が白くなって余り良くないですが・・・）。
- ③ SPF値を目安にして、塗り重ねをする。SPF×10分が有効時間（例、SPF25の場合は250分）と考える。ただし、赤ちゃん用は長時間水に入っていると落ちやすくなる。
- ④ 使った後は、石けんを使って洗い流す（赤ちゃん用は比較的落ちやすい）。

また外出の時、プールや海に行く時は、できるだけ色物を着るようにしましょう。白色は紫外線のある程度通してしまうのと、白色で反射して首から顔の部分が日焼けしやすくなります。

【あせも対策】

あせも（汗疹）は、汗の出口がふさがれて炎症が起こったもので、ひたいや首の周り、胸、背中など、汗の出やすいところに多く見られます。

- ① 汗をかきっぱなしにしない：汗を吸いやすい肌着（木綿など）；まめに着替える；裸でいるとかえってあせもができやすい；シャワーなどで汗を流す；汗を拭くときは乾いたタオルなどでこするようにして拭くよりも濡れタオルで押さえるようにして拭くのが良い
- ② 涼しくする：クーラーを使う（冷やしすぎないように注意、25℃以上の設定を）；扇風機の利用（遠くから微風で、直接からだに当たらないようにする）；頭にあせもが多い子にはアイスノン等を利用する；お風呂の温度が高くないようにする（39℃までにすること、風呂よりもシャワーのほうがなお良い）
- ③ 薬をぬる：当院で外用剤を処方された方は、スキンケアのあとから薬を指示とおりに

スキンケア・ローション（例、すべすべみるる・さっぱりローション、カラミンローション等）を冷蔵庫に入れて冷やしておき、風呂上りやシャワーのあとに、また就寝時に汗をかいているときに、からだや手足にぬってあげると、汗がひきやすくなります。

人間が体温を一定に保つことができるのは、汗腺の働きによることが多く、乳幼児期にたっぷりと汗をかく経験をすることは大切なことです。一日中クーラーの効き過ぎる部屋の中に居続けることは感心しませんが、適切な温度設定と適度な温度変化を体験させること（つまり汗をかくこと）は重要です。