

熱中症に御用心！

院長

最近では異常気象が続き、今年も酷暑になるとの予想があります。暑い季節になると熱中症という言葉をよく耳にするようになります。赤ちゃんを車の中に放置して亡くなった、水も飲まされない中の運動後に死亡したなど、熱中症による事故の報道は毎年あつとを絶ちません。熱中症という状態は、いったいどんな状態なのでしょう。詳しい説明は後にしますが、高温の環境で水分や血液中の塩分、そして体温の調節機能が働かなくなった状態が熱中症と呼ばれるものです。原因としては高温の環境、湿度が高い環境、水分の摂取量、運動や労働なども関係しています。熱中症は、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病に分類されています。熱失神とは、高温や直射日光により血管が広がり血圧が下がって、めまいや失神が起きる状態です。熱けいれんは多量の汗をかくことによって体内の塩分が失われることが原因で、血液中の塩分が低下することによって腹部や下肢の筋肉のけいれんなどがおこる状態です。いわゆるこむら返りや足をつるのも熱けいれんの症状のひとつです。水分を補給しないで多量の汗をかいた場合だけでなく、水だけを補給した場合にもおこります。熱失神や熱けいれんで体温の上昇は原則としてありません。さらに進行した状態が熱疲労で、体内の水分と塩分が不足し脱水となり、めまい・頭痛・吐き気・倦怠感等の症状が見られるようになります。体温は少し上昇することもあります。さらに症状が進み体温の調節機能が異常をきたした状態が熱射病で、体温は上昇(39℃以上)し、意識障害・昏睡・全身痙攣が見られ、低血圧などのショック症状も見られ、重症の場合には多臓器不全(様々な臓器の働きが一度に低下すること)により死亡することもあります。毎年50人以上が、熱中症で死亡しているといわれています。また直射日光が原因の場合には、日射病と呼んで区別されていますが、基本的には同じ状態と考えていいでしょう。

では、どんな状態が危険なのでしょう。乳幼児では車内や密閉された室内の高温の環境、学童期以降では高温多湿下での激しい運動が原因となります。予防することが大切ですが、まず熱射病は死に至ることもあることを知ることが重要です。

予防法としては、大きくわけて二つです。まず高温の環境を避けることです。この時期には必ず、親が目を見守るために車の中で子供が亡くなったという悲しい報道があります。これが熱射病の典型なのです。直射日光下の車の中は60℃以上にもなるため非常に危険です。短時間であればなどと考えず、決して車には子供を放置しないようにして下さい。室内でも熱中症が起こることもあります。特に気温だけでなく湿度も大きく関係します。高温になると汗の蒸発が減り、体温のコントロールが難しくなります。赤ちゃんや老人は体温に調節機能が弱いため、容易に熱中症になりやすいと言われています。環境に関しては風通しを良くすることはもちろんですが、扇風機やエアコンなどを上手に使いましょう。もちろん冷やし過ぎには十分な注意を払って下さい。

もう一つの予防法は、十分な水分の補給です。外来で「のどが渇いて欲しがる時は、好きなだけ与えていいか」と質問されます。わがままで甘い飲み物を欲しがる場合は別ですが、高温の環境下であれば好きなだけ与えて構いません。塩分のアンバランスが症状を引き起こすので多量に汗をかいた場合には塩分を含んだイオン飲料が理想的です。単純な水分の補給は水分であれば何でも構いません。多量のイオン飲料では糖分の摂取が多くなり、肥満や虫歯への影響も心配されます。イオン飲料は健康的という言葉に惑わされず、漫然と与えないようにしたいものです。水分の補給の目的であれば、糖分を含まないものと考えるといいでしょう。

暑さが続き、何となく元気がなくなってきたような場合には、要注意です。過ごしやすい環境を工夫して、十分な水分を与えることが大切です。またこの時期夏カゼなどで高熱が続いたり水分が取れない、嘔吐や下痢が続く場合は、熱中症になりやすいので十分注意して下さい。そして元気がない、水分が取れない、ぐったりしている、尿量が少ないなど場合には、早めの受診を心がけてください。

この季節は環境に十分配慮し、水分を多めに与えるようにしましょう。

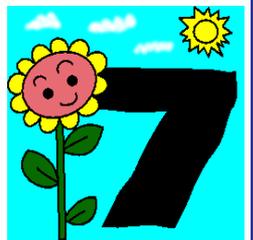


7月のお知らせ

- ・東北大学医学部学生実習
7月6日(金)
よろしくお祈りします。
- ・栄養育児相談
毎週水曜日 13:30~
栄養士担当 無料

読者の広場

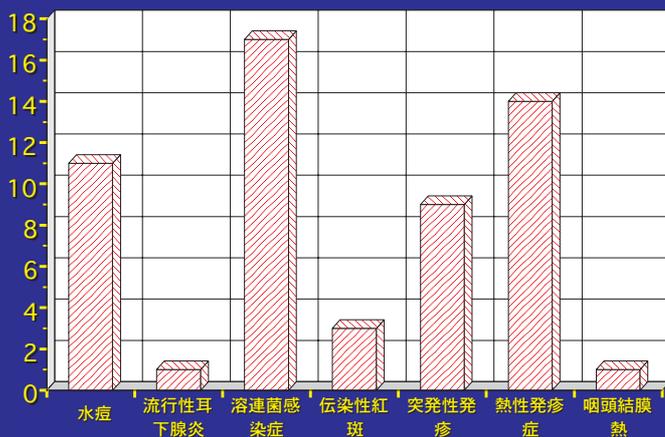
先月は17通のメールを頂きました。先月は医療相談が多かったので、あまり紹介できるメールはありませんでした。しかし、福島に転居した菊地さんから相談を頂いたのでもっと紹介したいと思います。「今晚は～。現在、福島県民の菊地しょうたの母です。川村先生お元気ですか？。NHKの番組拝見させていただきましたあ！。一年半振りなので患者さん専用のアドレスにメールしても大丈夫かな？と少し迷ってしまいましたが、子供のことで心配なことがあり思わずメールさせて頂きました。しょうたが火曜日に手足口病に感染し妹さんにも多分うつるでしょう…と言われていたので覚悟はしていたのですが、金曜日(昨日)から発疹が出始めて今日はお腹にも少し出始めてしまいました。お腹にもできる子供もやはりいるのでしょうか？。名前の通り、手足口だけに集中して出る病気と認識していたので先ほどから少し心配になってしまいました。手や足の発疹は二人とも同じようです。発熱も無く、元気に過ごしていますし、顔や頭などには発疹はできていないので、このまま様子を見るべきか…と悩んでいます。突然メールして質問ばかりで大変申し訳ありませんでした。失礼します」。相談に対して次のように返事をしました。「メールありがとうございます。ちゃんと覚えていますよ。御安心を。返事遅くなりましたが、その後どうでしょうか。手足口病(小児科ミニ知識の夏カゼを)は、あくまでも手足と口に出るから、そういう名前になりました。しかし、他の場所にも出ることがありますが、手足中心であることには変わりません。但しこのメールだけで、判断はできかねます。カゼなどで名前がつかないもの(ウイルス性発疹症)もあるし、他の病気かもしれません。広がらなければ、様子を見ていいと思います。しかし心配があれば、小児科で診てもらってください。今回は的を得た答えではありませんが、相談は構いません。当院にかかったことがあれば、いつまでも当院の患者さんです。このアドレスで遠慮無く、どうぞ」。また返事が来ました。「今晚は。菊地しょうたの母です。今日はお忙しい中、お返事ありがとうございました。妹の発疹はやはり手足腿の後ろなどが中心のようです。少し様子を見て酷くなるようならば、明日にでも診察へ出かけて見るつもりです。二人目の子育てですが、いつになっても心配ばかりで、相談のメールをしてしまいました。ありがとうございました！」当院へかかったことがあれば、いつまでも当院の患者さんです。そう考えて、いつまでもつながりを大切にしたいと思っています。



もうひとつ 青葉区の太田さんからの大変嬉しいメールです。「川村先生こんばんは。今、クリニックのHPの777777番目の訪問者になりました～(^_^)v」。この画像は当院のホームページです。区切りになったり珍しい特別な番号を見つけることをキリ番ゲットと呼んでいます。何とラッキーな番号で7が6個も続いているラッキーナンバーです。恐らく当院のHPを良く見ているのでしょう。そして、この番号まで何度も何度もクリックしたのでしょうかね。本当にありがとうございました。何か記念品を考えて送ります。皆さんも次は80万をゲットして下さい。



6月の感染症の集計



前月に比べると溶連菌感染症と水痘が増加しています。咽頭結膜熱は夏カゼのひとつで、プール熱とも呼ばれています。典型的な症状は発熱・のどの痛み・目やにです。咳などの症状が強くなることは少なく、出席停止になる病気です。他には、高熱、ひどい咳と共に目やにを伴うカゼが多く、恐らくはアデノウイルスによるもので多くみられています。日内の気温の変動が大きいためか、喘息の悪化もみられています。麻疹は5月に1例のみで、その後は出ていません。

お母さんクラブの御案内 新規会員募集中

6月26日(木) 14:00～ 福沢市民センター

子どものためのお母さんのダイエット講座

ダイエットとは、誰でも気になる言葉のひとつです。ダイエットを気にし過ぎる余り、体調を悪くすることも珍しくはありません。子どもさんがいるいないでは、ダイエットに対する考え方も変わらなければなりません。子どもにとってお母さんの健康は重要な要素です。健康的なダイエットを考えてみましょう。お土産もありますよ。御期待ください。

夏期休暇及び学会による休診のお知らせ

- ・夏期休暇(お盆休み)
8月13日(月)～15日(水)
- ・日本外来小児科学会参加(熊本)
8月23日(木)～25日(土)

御迷惑をお掛けしますが、よろしく、御理解とご協力を願います。

編集後記

麻疹の流行は子ども達にはほとんど無く、全国的にも下火になっています。恐らく毎年同じことが繰り返されるでしょう。1才過ぎたら早めの接種と入学前の接種を忘れないようにしましょう。来月の夏休みを楽しみに、もうひと頑張りです。



院長著書「小児科医がやさしく教える 赤ちゃん子どもの病気」の再版にご協力を。
詳しくは かわむらこどもクリニックHP(<http://www.kodomo-clinic.or.jp>)を