

かわむら **こども** クリニックNEWS

Volume 19 No 7

216号

平成23年 7月 1日

かわむらこどもクリニック 022-271-5255

HOME PAGE <http://www.kodomo-clinic.or.jp/>

油断大敵、熱中症！

院長

昨年の猛暑以上に、今年の6月はあちこちで観測史上の最高気温が記録され、既に熱中症の死亡者も出ています。今月は、熱中症について考えてみましょう。

去年は熱中症で亡くなった方が、今までで最も多かったことは記憶に新しいと思います。消防庁のデータによると昨年夏(7～9月)、熱中症により救急搬送された人は、53843人で、内訳をみると高齢者(65歳以上)が46.4%、成人(18～64歳)が41.5%、少年(7～17歳)が11.2%、乳幼児(7歳未満)0.8%でした。

1年間の熱中症による死亡者が、1718人だったことが6月24日に厚労省から発表されました。内容を詳しく見てみましょう。死亡者の年齢では65歳以上が79.3%、発生場所では家が45.6%、都道府県別では東京が272人と最も多かったのが特徴的でした。

さて、子どもに目を向けてみましょう。“自動車の中に放置され死亡”、“部活動中に救急搬送”などのニュースから、子どもに頻度が多いばかりか、大きな問題となっているように思いがちです。ところが、救急搬送された子どもは12%程度で、死亡は0～14歳では、0～4歳のたった1人だけでした。ということは、安心できることではありませんが、思ったほど身近にはないことも覚えておきましょう。

熱中症の症状についての説明は省き、ここでは熱中症についての誤解について考えてみましょう。暑くなると必ず受ける質問があります。「昨日暑い中遊んでいて夜に熱が出たけど、熱中症ではありませんか?」。熱中症というのは環境や運動によって、水分だけでなく塩分(電解質)が失われるために起こる状態です。熱中症で熱が上がるというのは、重症の指標です。しかし、熱中症は連続する病態で、水分と塩分が取れないと、元気が無くなり、次第に進行して意識がもうろうとしたり、けいれんが起こったり、体温が上昇するものです。暑さの中元気に遊び、夕食も普通に食べて、夜になって熱が出るということは、まず熱中症とは関係ないと考えて構いません。

また、「水分をどれだけ与えればいいのかわからない」との質問も受けます。まず乳児期では、母乳やミルク

以外の水分は積極的に与える必要はありません。更に、「母乳以外の水分を与えたいのですが嫌がって飲みません」との訴えを聞くことがあります。この時期の赤ちゃんはお腹が空いてものが渴いても、それを区別して訴えることができません。のが渴けば、いつもより母乳を多く飲むだけのことです。ですから、嫌がるのを無理して飲ませる必要は無いのです。

幼児期では少し考え方を変えましょう。赤ちゃんと同じで、のが渴けば飲みただけ与えるのが基本です。親の心配で飲みたくないものを無理に飲ませることだけは避けましょう。さて、水とイオン飲料のどちらがいいのかも、よく聞かれる質問です。小学校高学年以降で激しい運動の場合は別ですが、通常の外遊び程度なら水やお茶だけで構いません。時々1日にイオン飲料を1リットル以上飲んでいる子を見かけます。むしろ“百害あって一利無”というものです。甘い飲み物は甘さを求める習慣を作り、肥満や虫歯の原因となります。原則甘い飲み物はあたえないということを、しっかり覚えておきましょう。

「エアコンや扇風機を使っていいでしょうか?」も度々です。最も多い発生場所が家という事実から、環境を整えることはとても重要です。よく、「赤ちゃんにエアコンは使っちゃダメ」と言われますが、基本的には間違いです。どんな場合でも、大人は子どもの過ごし易さを確保してあげることが必要です。暑くて眠れないということは、過ごしにくさの表れです。もちろん、冷え過ぎへの注意は必要で、タイマーを利用したり、直接風が当たらないなどの工夫をして、過ごし易い環境を作ってあげましょう。

お年寄りに熱中症が多いのは、体内の水分量が少ない上に、暑さを我慢すること、のどの渇きを感じにくいなどの理由が挙げられています。子どもの場合は、必ずしも熱中症になりやすいという理由は無いのですが、日中車の中や家の中に子どもだけで放置する、炎天下や高温多湿の環境で長時間活動するなど、特別な環境に対しては十分な配慮が必要です。

震災の影響で節電を求められています。もちろん節電も大切なことですが、健康は更に重要であることはいまでもありません。体が暑さに慣れていない今が、熱中症の危険が高まる時期です。クーラーの効いた室内にこもってばかりいないで、汗をかきやすい体を作るため、積極的に外遊びを取り入れましょう。熱中症に対して必要以上の不安や心配は持つ必要はありませんが、環境に注意を払い、水分補給を心がけ、エアコンなどを上手に使い、暑い夏を乗り切りましょう。

(症状等に関しては、「熱中症に御用心!」NEWS 平成19年7月号)



7月のお知らせ

・診療時間変更

11 日午後診療開始 17:00～
就学指導委員会

・臨時休診

23 日午後 こども診療懇話会(青森)
ご迷惑をおかけします。

・栄養育児相談

6、20 日 栄養士担当 参加無料



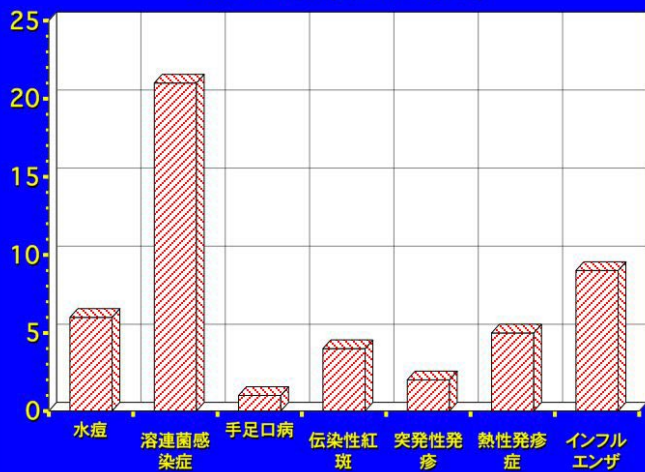
『がんばろう! 宮城 がんばろう! 日本』
“みんなでやれば、大きな力に”

読者の広場

先月は20通のメールを頂きました。まずは大阪に転居した木方さんから「かわむら先生、ご無沙汰致しております。木方 唯花・朋花の母です。3月11日の震災後も先生はクリニックを早くから開院して下さっていたんですね。幸いにも我が家の子ども達は風邪もひかずに元気に過ごせていて、お世話にならずにいました。実は今、大阪の茨木市に住んでいます。3月1日付けで夫の仕事の転勤が決まっており、先生の所へも引越前のご挨拶に伺おうと思っていた矢先の震災でした。そのまま、バタバタと慌ただしく引越しが決まり4月に大阪へ転居しました。かわむら先生には大変お世話になり、ずっと私たち家族の心の支えでもあった先生に最後にお別れも出来ずに来てしまったことをとても心残りに感じています。いつも温かく時には愛情を持って厳しく、接して頂き本当に本当にありがとうございましたこれからも子ども達とその家族の救世主(先生はまるでスーパーマンのようです)であり続けてください。先生はいつもご自分のことより、医療のため、子ども達のために無理をなさるので、どうかお身体にはくれぐれも気を付けてますますご活躍ください! 遠く関西から先生のご健勝とご活躍を祈っております。うれしいですね。震災で挨拶ができなかったことから頂いたメールです。「先生はいつもご自分のことより、医療のため、子ども達のために…」、うれしい言葉です。自分の取組を理解してくれている患者さんがいることを知ることは喜びです。こんなお母さんたちによって、クリニックは支えられています。ありがとうございました。続いては泉区の目黒さんからです。「こんにちは。いつもお世話になっております。目黒冬真・巧海・陽希の母です。放射能問題から、ワクチン同時接種問題など次から次へと問題の発生に、意欲的に取り組まれている姿に本当に良い先生に出会えたなあと感激しています。岐阜への出張お疲れ様でした。楽しかったですか!?(.-v-)ニヒツ「みそかつ」美味しそうですけどww。先日は、陽希が大変お世話になりました。先生を始め、スタッフの皆さんの元気なお顔が見れてホッとしました。嘔吐下痢症にかかると、保育所の方でも受け入れにちょっと難色を示すので、大変です。具合の悪い子供を保育所に預けてまで仕事をするのかとおっしゃるお母さん方もいらっしゃいますが、仕事をしている母としてはそうも言われてられないのが現状です。しかも、今忙しいですww(建設業ですw)。今回は、震災前からお聞きしたいと思っていたのに震災でなかなかメールするタイミングを逃してしまい今になってしまいました。冬真は、昨年末に4年生で行われる性教育を校医の先生と共に受けてきました。その事で質問なのですが、4年生の性教育とはどの程度の事まで教えるのでしょうか!? 校医をなさっている、かわむら先生はどの様な事を教えているのですか!? 保護者にも、資料の様なものを頂ければいいのですが、そう言うのもなかなか難しいのでしょうか。性教育を受けてきてから、色々冬真から質問される事が多くなりどう答えてあげていいのかが分からなくて困っています。一番答えに困ったのが、精子と卵子が受精するにはどうやったらいいの?と言う質問でした。TVなどでは、動物や虫などの交尾のシーンが良く放送されているので同じようなイメージを持っているようですが…。軽く考えてほしくない問題なので、きちんと伝えてあげたいのですがどの程度までの説明が適切なものが全く見当がつかないし自分が、いつ誰に教わったのかも覚えていません。学校の先生に聞くのもなんだか恥ずかしいので直接、性教育に携わっている先生に質問させていただきました。お忙しい所、恐れ入りますがお時間のある時でもご回答お願い致します。またまた取組みの評価、ありがとうございました。放射能、同時接種の話題だけでなく、岐阜への出張と「みそかつ」まで知っているのは、Blogの熱心な読者ですね。ありがとうございます。Blogを知らない方に、少しだけ説明を。Blog「こどもクリニック四方山話」では、医学的な情報だけでなく、院長の講演、スタッフとの旅行記、グルメ情報を提供しています。携帯からも読めるので、一度ご覧になって下さい。院長は4年前から小学4年生の性教育に取り組んでいます。3年前からは小松島小学校のPTA行事として開催しています。今年も開催予定ですので、興味のある方は連絡ください。校長先生に許可を戴いて、参加できるようにしたいと思います。PTA行事は性教育というテーマですが、実際に教えているのは「命の大切さ」です。オスとメスがいないと命は生まれません。命はずっと昔からつながっている。多くの人たちに支えられて育ってきたこと。命をつなぐため準備が始まること。始まり方はみんな違う。ということを通して「命の大切さ」を学んでもらっています。それに加えて2部では、保護者だけにして話題を提供したり、疑問に答えたりしています。



6月の感染症の集計



先月と比べて水痘は減少していますが、溶連菌感染症は20名を超え急増しています。いわゆる夏カゼと言われる、夏に多くみられるウイルス感染症が少しずつ増加しているようです。当院では大学の微生物分野との協力により、普通では見つけることができないウイルスを同定できるようになりました。6月検出のウイルスは、hMPV 5人、インフルエンザ B 7人、パラインフルエンザ 8人、アデノ 4人でした。

Mail News, Twitter, Blog の紹介



Mail News は、震災を切っ掛けに340人を越えるお母さん方に登録をいただいています。右上のバーコードから「登録希望」と登録者、お子さんの名前を送信してください。

携帯用HP(左のバーコード)でMail NewsとTwitterも読めます。両方で情報を提供していました。Blog(右下バーコード)では、震災の始まりからの詳しい状況を写真入りで紹介してあります。是非お読みください!



予防接種が一部変更になりました(日本脳炎、震災救済) 詳細は院内掲示、Blogをご覧ください

編集後記

今年は梅雨入りしたというのに、ピカピカの天気が続いています。熱中症の搬送や死亡が、これほどお年寄りに多いとは。子どもが熱中症になるとマスコミで報道されるので、もっと多いものと思っていました。安心はできませんが、「少しだったら大丈夫」という油断さえ無ければ、あまり心配しなくて良さそうです。でも、注意だけは忘れずに!!



楽しいことも大切ですが、『お母さんクラブ』は市民センターの都合でしばらくの間お休みします。

震災でのクリニックの対応・院長の取組み・患者さんからのメール・被災状況は、Blog「こどもクリニック四方山話」で!!