

熱中症の真実はどこに？

院長

毎年毎年、猛暑という言葉が飛び交い、熱中症が話題にあがり連日報道されます。マスコミの影響か、熱が出て来院するお母さんの中には、「熱中症ではないでしょうか」と心配する人も少なくありません。果たして子どもたちの真実はどこにあるのでしょうか。

まず熱中症の話を進める前に、統計的なデータを示しましょう。消防庁によると昨年夏(6～9月)、熱中症により救急搬送された人は、5万8729人で、内訳をみると高齢者(65歳以上)が47.3%、成人が39.2%、少年が12.5%、乳幼児0.8%でした。また初診時の重症度では、軽症が62.7%、中等症33.6%、重症2.7%で、死亡は88人で0.1%でした。

ちょっと古いデータですが、2010年の熱中症による死亡者は1718人で、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。ところが、小児(15歳未満)の死亡は0～4歳で1人だけでした。

なぜわざわざ、熱中症の統計を示したのでしょか。冒頭にも示したように、この季節熱が出ると何でも熱中症を心配してしまうからです。“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、熱中症は子どもに多いと誤解されがちです。統計では、熱中症の大部分は大人で、乳幼児では極めて少ないということです。もちろん、安心できるものではありませんが、高齢者とは異なり特殊な環境以外の状況では滅多にないことを覚えておきましょう。

理解をより深めるために、熱中症について少し学んでみましょう。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、血液中の塩分が低下し腹部や下肢の筋肉のけいれんなどがおこる状態です。名前から全身けいれんのように思われがちですが、いわゆるこむら返りや足をつるのが「熱けいれん」です。「熱失神」や「熱けいれん」で体温の上昇はありません。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°C以上)し、意識障害・昏睡・全身けいれんが見られ、重症の場合には死亡することもあります。

熱中症では何より予防が大切です。まず高温の環境を避けることです。

この時期には、親が目を離したために車中で子ども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°C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に、決して車には子ども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、気温だけでなく湿度も大きく関係します。高湿度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。老人は体温の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。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重要です。時々「赤ちゃんにエアコンは使っても大丈夫？」と聞かれますが、基本的には問題はありません。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、過ごしやすい環境を作ってあげましょう。

もう一つの予防法は、水分の補給です。「水分をどれだけ与えればいいのかわからない」とも質問されます。乳児期では、お腹が空いても喉が渇いても、それを区別して訴えることができません。喉が渇けば、いつもより母乳やミルク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まで与える必要はなく、飲みたくない赤ちゃんにとっては迷惑なことなのです。幼児期でも基本は同じで、無理矢理ではなく喉が渇けば飲みたいだけ与えるのが基本です。

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。小学校以降の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。熱中症を心配するあまり、時々イオン飲料を1日1リットル以上飲んでる子を見かけます。むしろ“百害あって一利無”で、甘い飲み物は甘さを求める習慣を作り、肥満や虫歯の原因になります。熱中症防止と水分補給の違いを明確にし、原則甘い飲み物は与えないということをしっかり覚えておきましょう。

万が一熱中症で熱がでるといのは、危険な兆候で入院が必要な状況です。このようなことは滅多に起きることはありませんが、熱中症を理解するとともに、むしろ放置による事故と捉えて事故防止の意識を高めましょう。



8月のお知らせ

- ・栄養育児相談
6日、27日(水) 13:30～
栄養士担当 参加無料
- ・休診
二面で確認してください



読者の広場

先月は9通のメールをいただきました。青葉区の木島さんからのメールです。クリニックが休みの時、他院を受診し喘息の疑いでスプレー式の吸入器を処方されました。しかしながら、吸入すれども改善しないので相談にきました。話を聞くと吸入器を渡され指導を受けたけれども、吸入がうまくできていないようでした。吸入は成人でも難しく、小学生なら尚更です。吸入をするための補助器具（スパーサー）をあげたら、うまく吸入できるようになったようです。

「おはようございます。先日は、兄妹と診察ありがとうございました。いただいたスパーサー、ぴったりハマリ、格段に使いやすくなったようです。奏太も「かわむら先生に教えてもらったからできた」と嬉しそうでした(^。^)土曜の夜に発作が一回あったのですが、スパーサーのおかげできちんと吸え、おさまりました。近くにも小児科いっぱいあるし、薬も出してもらえますが...心にまで効くのは、やはりかわむら先生のとこだけですね おかげさまで、母子ともに、ようやく安心です。ではでは。」

他院で貰った薬のフォローをするも、かかりつけの役割です。保険診療である以上もらってくる薬に違いはほとんどありません。薬袋の中に“心に効く薬が入っている”のが違いかもしれませんが。

今回は紹介するメールが少ないので、同じことの繰り返しになりますが一面記事を補足しましょう。

過激な運動をしない乳幼児では、普通の環境では熱中症を心配する必要はほとんどありません。高温多湿の状況で過激な運動をしている子どもたちで、水分や塩分を補給させないということは問題です。しかし熱中症の危険が認識されるに従い、旧来の“水を飲むな”のスパルタ式の指導は行われなくなりました。夏の季節の高校野球やサッカーの試合で熱中症がでることが少ないのは、水分と塩分補給の指導が徹底されているからです。

皆さんはなぜ高齢者ばかりが熱中症になり、部屋の中でエアコンもつけずに熱中症になるということに疑問は湧かないでしょうか。のどが渴いたら水分を飲めばいいし、エアコンのスイッチを入れればいいと考えるはずですが、しかし、これが本物の熱中症の恐ろしいところなのです。もともと高齢者は体内の水分量が少ないうえに、渴きという感覚が鈍く、体温の調節機能が弱いことが、熱中症が多い原因です。子どもたちは水分が足りなくなりはじめると、のどの渴きから自然に水分を欲しがるようになります。ところが渴きを我慢する高齢者は水分をとろう、エアコンのスイッチをいれようと思う頃には、熱中症が進行して動くことすらできなくなってしまうのです。ですから部屋の中でも、重症になってしまうのです。

子どもの熱中症での死亡は、高温多湿の環境の中（車や部屋）に放置されたことが原因です。むしろ事故防止の観点から、決して目を離さないようにすることが一番重要なことであることはおわかりでしょう。

普通の状況で子どもが熱中症になることはめったにありません。のどが渴いたら水分を与えれば良いと考えましょう。熱中症を怖がるあまり、家の中でじっとしていることは好ましくありません。夏の季節であれば、普段から汗をかきながら暑さを乗り切る身体作りも必要なことを覚えておきましょう。紫外線に対するある程度の注意は必要ですが、汗をかきながら遊ぶことの大切さも考えて欲しいところです。



休診のお知らせ

・夏期休暇

8月13日(水)～16日(土)

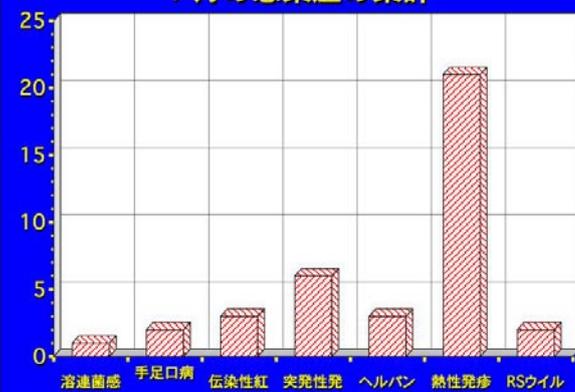
・臨時休診

8月29日(金)～30日(土)

日本外来小児科学会(大阪)参加のため

皆さんにはご迷惑を御掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

7月の感染症の集計



この季節、特別流行している感染症はありません。時々ニュースで流れる夏カゼのひとつであるヘルパンギーナも現在はあまり多くありません。関東地方で増加しているの、これから増えるかもしれません。発疹がでる感染症は、夏に多いことが特徴です。

Mail News, Twitter, Blog, Facebook の紹介

Mail News は、485人を超えるお母さんが登録。右上のQRコードから登録できます。件名を「登録希望」とし、登録者の名前とお子さんの名前を記載し送信してください。

新しい情報発信として Twitter、Blog「子どもクリニック四方山話」、Facebook ページ、YouTube にも取り組んでいます。子育て、医学、趣味、グルメ、旅行記等のおもしろい話題満載。見るだけでも楽しいかもしれません。是非ご覧ください！

Mail News かなり戻ってきます。届かない場合は kodo-mo-clinic.or.jp をドメイン指定して下さい。不明な点は受付まで問い合わせ下さい。



MailNews



Twitter



Facebook



Blog

編集後記

毎年夏は、いわゆる夏カゼが流行しない限り患者さんが少ない季節です。夏カゼというのは夏にカゼをひくことではなく、夏に多くみられる感染症で、代表がヘルパンギーナ、プール熱(咽頭結膜熱)、手足口病等です。8月はお盆休みと学会による休診もあり、皆さんにはご迷惑を御掛けします。大阪の学会にはスタッフ全員で参加していきます。来年は、いよいよ仙台です。



K's clinic

麻しん風しんぜ口作戦キャンペーン 『1才のお誕生日にMRワクチンを！！』

『お母さんクラブ』現在会員を募集中です。参加希望は受付まで。