

かわむら **こども** クリニック NEWS

Volume 7 No 08

7 3 号

平成11年 8月 1日

発行 かわむらこどもクリニック 022-271-5255 HOMEPAGE <http://www.ifnet.or.jp/kazu.k/>

熱中症について

院長

今年は例年になく暑いが続いています。7月31日まで、仙台で10日も真夏日が続いています。先日青森や秋田では、気温が37度にも達したようです。またコンサート会場で多数の人が倒れたと、ニュースで流れていました。また熱中症による救急車の出動が、今年は異常に多いと新聞で報道されていました。

熱中症という言葉、聞いたことがありますか。ちょっと難しい話になりますが、高温の環境下で体温の調節がうまくいかなかった状態が、熱中症とか熱性障害です。また、特に症状が重い状態を熱射病熱射病と呼んでいます。しかしこの言葉自体あいまいなため、いろいろと混同されているようです。原因としては高温の環境であること、また湿度が高い環境、水分の摂取量、運動や労働なども関係しています。初期症状としては、体温の上昇はありませんが元気がなくなり下肢にけいれん（こむら返り）などが見られるのが熱痙攣で、もう少し症状が進むと嘔吐、頭痛や脱水症状が見られ、熱疲労と呼ぶこともあります。ある限界を超えて重症になった場合が、熱射病です。この状態になると体温が上昇し、意識障害やけいれんなどの脳の症状、低血圧などのショック症状も見られ、電解質（体の中の塩分）の異常を来し、重症であれば多臓器不全（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。高熱が特徴で、40度を越えることも珍しくはありません。毎年少なくとも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です。

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下での激しい運動が原因とされています。親が目を離れた際に、毎年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。

8月のお知らせ

夏季休暇について

8月9日(日)～14日(日)

御迷惑をおかけしますが、よろしく御願いたします。



まずは、予防することが大切です。しかし予防すること以上に大切なことは、まず熱射病ということを知ることです。熱射病は、生命にかかわることがあるということを知って下さい。予防法としては、大きくわけて二つあります。まず高温の環境



を避けることです。特に直射日光下の車の中は最も危険です。短時間であればなどと考えずに、決して車には子供だけで置かないと考えて下さい。室内でも同じことが起ります。風通しを考えて、扇風機やエアコンなどを上手に使うようにして下さい。もう一つの予防法は、水分の補給です。時々外来で、「のどが渇いて欲しいときは、好きなだけ与えていいのか」と質問されます。もちろん、子供のわがままで甘い飲み物のを欲しがるときは別ですが、高温の環境下であれば好きなだけ与えて構いません。また乳児期では、のどが乾いたと訴えることが出来ません。のどが渇くと空腹と同じで、泣いて訴えることがあります。その場合には次の哺乳に時間がある場合でも、飲ませることが必要です。大量に汗をかいた場合にはイオン飲料が理想的ですが、基本的に与えるものは湯冷ましや麦茶など、何でも構いません。ゴムの乳首が嫌いな子は、母乳以外飲めないこともあります。その場合には回数が増えても、母乳を与えるようにして下さい。またミルクでも、同じことです。ミルクも補給する水分の一つと、考えてしまえばいいでしょう。

暑さが続き、何と無く元気がなくなってきたような場合には、要注意です。過ごしやすい環境にして、十分な水分を与えることが大切です。水分や塩分が失われるので、治療として理想的なのはイオン飲料です。また夏風邪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気をつけて下さい。そして元気がない、水分が取れない、ぐったりしている、尿量が少ないなどの場合には、早めに受診して下さい。

この季節、環境に十分配慮し、水分を多めに与えることを心がけて下さい。お年寄りも、熱中症になりやすいと言われています。おじいちゃんやおばあちゃんにも気をつけるように、伝えて下さい。

当番医について

8月1日(日)は、在宅の休日当番です。

9:00～16:00です。何かありましたら、御利用下さい。

読者の広場

本当に今年は、暑い夏です。去年とは比べ物になりません。一面にも書いたように、暑さには十分気をつけて下さい。今年も病院にとっての息抜きの月になりました。今年8月1日が休日当番のため、夏季休暇が1日長くなりました。御迷惑をおかけしますが、御理解下さい。この時期は他の開業医も、休暇をとる時期です。しかし総合病院は、夏休みはなくカレンダー通りになります。[市立病院\(266-7111\)](#)、[国立病院\(293-1111\)](#)、[近所では労災病院\(275-1111\)](#)、[スペルマン病院\(257-0231\)](#)は、診療予定です。休暇中は御迷惑をおかけしますが、他の病院を御利用下さい。本当に申し訳ありません。また休み明けに張り切れるよう、スタッフ一同リフレッシュするつもりです。



また電子メールをいただきましたので、一部紹介したいと思います。希望により匿名にしております。「いつもお世話になっております。先生にお世話になって、7年目になります。今日は先生への感謝の気持ちと、ちょっとした独り言です。(略)盛岡にいた頃、近所の小児科にお世話になっていましたが、生後5ヶ月頃毎日とぶようにミルクをもどしていました。その時小児科の先生は心配と不安でいっぱいの方に「大丈夫、大丈夫」と言っていたのですが、日曜日に激しくもどしグッタリした為、休日当番医の別の小児科に連れて行ったところ、脱水状態と診断され「なぜここまでほっといたんですか!」と注意されました。そんな事もあり、かかりつけの小児科をどうするか、大学病院では風邪の為に仕事を休まなければいけないし・・・と考えながら歩いていたとき、目にしたのが電張りしてあったかわむらこどもクリニックの看板でした。ある日風邪をひいた子供を連れて訪れたかわむらこどもクリニックはオープンしたばかりという事もあり、とても綺麗で広々としていた記憶があります。先生はとてもわかりやすく説明し、子供の身長のことにも気にかけていろいろと聞いてくださいました。たった、それだけの事と言えばそれだけの事かもしれませんが、そのあたりまえの事をしてくれる病院の少なさを実感しました。(私が出会ってきた病院がたまたまだったのかもしれませんが・・・)(略)こどもクリニックの先生が川村先生で良かった。辛く不安な時もあったけど、仙台に引越してきた選択は間違っていなかった。と自分自身への励みにもつながっています。川村先生、本当にありがとうございます。これからも何かにつけ、どうも納得いかないんです。と相談に行く事もあるかと思いますが宜しくお願いします。」お褒めの言葉ありがとうございます。もう7年もたったのですね、開業以来のかかりつけです。本当にありがとうございました。こんなお母さん達に支えられていることを、また認識しました。

7月29日に、駅前のアエル5階で、インターネット体験会(お母さんクラブ特別編)を開催しました。案内が不十分なことと託児が無かったことで、参加者は1人(予定では2人)でした。しかしスタッフ全員が参加し、総勢7人で開催されました。一人一台のパソコンを使って、インターネットの世界を堪能してもらえたと思います。また当院のホームページが、いかに全国的に有名かも、わかってもらえたと思います。要望があれば、またスタッフの研修もかねて開催したいと思います。会費はわずか500円で、参加したお母さんは十分満足の様子でした。次は未定ですが参加希望の方は、受付まで。8月のお母さんクラブはお休みです。9月にまたお会いしましょう。

7月の感染症の集計



いまのところ、いわゆる夏風邪の大流行はありません。手足口病、ヘルパンギーナなども、例年に比べると少ないようです。水痘も減少傾向、またおたふくも同じで、減ってきています。発疹の出るウイルス性発疹症は多く見られています。これも夏風邪の一つと考えて下さい。また咳がひどく熱が長く続く気管支炎が多く見られています。熱は4~5日続きますが、検査の異常は少なくウイルスによるものと思われます。グラフには示していませんが、暑さのためとびひやあせもが増えてきています。皮膚を清潔にし、汗をかいたら早めに着替え、クーラーなどを使って過ごしやすい環境を作ることが大切です。

8月も予防接種は可能です。日本脳炎は7月までとなっていますが、接種漏れの方は、スタッフまで御相談下さい。

臨時休診のお知らせ

会議や学会の出席のため、休診となります。御注意下さい。よろしく、御理解をお願いします。

- ・ 8月 7日(土) 保険医団体連合会議(東京) 午後休診
- ・ 8月 21日(土) 外来小児科学研究会(大阪) 休診

編集後記

暑くて暑くて、今年は大変です。先日岡山へ会議で行きました。とてもとても、でも暑いですね。バランスの取れた食事、十分な睡眠、規則正しい生活。これが夏を乗り切る秘訣です。うまく乗り切ってください。今月は休みが多く、御迷惑をおかけします。年に一度の楽しみです。よろしく!

