



小児科専門医
川村 和久

仙台市在住。医療法人社団かわむらこどもクリニック(仙台市)院長。日本一の小児科サイトを運営。「お母さんの不安・心配の解消」を開業理念として、様々な子育て支援活動に取り組んでいる。
仙台小児科医会会長。宮城県小児科医会副会長。日本外来小児科学会理事。



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

かわむらこどもクリニック
フェイスブックページ

熱中症について

毎年毎年、猛暑という言葉が飛び交い、熱中症が連日報道されまます。マスコミの影響か、熱で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。

熱中症は、熱に中(あ)たるという意味から生まれ、高温の環境下で体温の調節がうまくできなくなった状態です。原因としては高温の環境、湿度が高い環境、水分の摂取量、運動や労働等が関係しています。熱失神・熱けいれ

ん(Ⅰ度、軽度)、熱疲労(Ⅱ度、中等症)、熱射病(Ⅲ度、重症)に分類され、熱失神は高温や直射日光により血管が広がって血圧が低下し、めまいや失神が起きる状態です。熱けいれんは大量の汗により体内の塩分(電解質)が失われ、筋肉のけいれん(こむら返り)が起きる状態です。熱疲労は、水分と塩分が不足して、めまい・頭痛・吐き気・倦怠感等が起る状態です。さらに進み体温の調節機能に異常をきたした状態が熱射病で、体温上昇、けいれん・意識障害、低血圧等により時に死に至ることもあります。

小児の熱中症の理解を深めるために統計を覗いてみましょう。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%、小児(15歳未満)の死亡は0~4歳でわずか1人だけでした。体育で体調をくずし熱中症、部活動中に救急搬送などのニュースから小児に多いと誤解されがちですが、熱中症の頻度も同様でほとんど

は成人です。ちなみに保育園や幼稚園で熱中症というのは聞いたことがありません。暑いからすぐに熱中症になるものではなく、家庭・保育園・幼稚園等の日常生活で起こる可能性は極めて低いと考えてください。しかしながら、炎天下の車中や親が留守にした室内で、子どもが亡くなったという痛ましい事故が報道されます。これが熱射病の典型で、乳幼児の熱中症は事故と捉えるべきでしょう。

予防法の基本は、まず高温の環境を避けることです。「赤ちゃんにエアコンは使っても大丈夫?」と聞かれますが、問題はありません。もちろん、冷え過ぎへの注意は必要ですが、基本は過ごしやすい環境を提供することです。もう一つは、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、お腹が空いてもどが渴いても、区別して訴えることができません。どが渴けば、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、無理矢理ではなくどが渴けば飲みただけ与えるのが基本です。「水とイオン飲料のどちらがいいのか」も聞かれます。特別な環境や激しい運動の場合は別ですが、通常の外遊びや体育程度なら水やお茶だけで充分です。コーンシヤルに惑わされるのか熱中症を心配するあまり、イオン飲料を多量に飲んでる子を見かけますが、むしろ菌や肥満を考えれば、百害あって一利なしです。

あまり熱中症を心配しすぎると子どもたちの自由な行動まで制限することになります。冷房の効いた室内でおとなしくしていることと、汗をかきながらでも元気に飛び跳ねること、どちらが大切か考えてみてください。さらに熱中症と短絡的に捉えず、病気に対してしっかりした知識を持つようにしたいものです。