

# 病児保育室「あんず」のチョットアノネ

テーマ：熱中症の対処について

No98. (2025. 7. 20.)

## 熱中症の予防をしましょう

① 初夏の頃から暑さに慣れるように心がけます（暑熱順化）。少ない運動量から次第に運動量を増やしていきます。②天気予報などで熱中症予報や暑さ指数（WBGT）を確認しましょう。熱中症予報で危険の警報が出ている場合や暑さ指数が31度以上の場合は涼しい環境以外では原則運動は中止します、すべての生活活動で危険性があると認識しましょう。③風通しの良い涼しい衣服にしましょう。帽子や日傘を上手に使いましょう。④日陰や冷房のあるところを利用しましょう。⑤暑い時には、のどが渴いたと感じる前からこまめに水分をとっておきましょう。大量の汗をかいたときや高温の環境に長時間いた場合には水とともに塩分の補給も必要です。市販のスポーツ飲料を利用する場合には、塩分濃度が低い場合塩分の補給が不足する場合があります。ただの水だけをとり続けると体内の水分が不足して、さらに症状が進みます。⑥こまめに休息をとるように心がけます。⑦エアコンの故障などで涼しい環境がもてない場合はクーリングシェルター利用も考慮しましょう。



## 熱中症に気づいた時の現場での対応

暑熱環境にいる場合、あるいはいた後で体調不良を訴える場合には熱中症の可能性を疑う必要があります。めまい、大量の発汗、こむら返り、倦怠感などを訴える場合は直ちに活動を中止し以下のような対応をします。①涼しい場所に移動させます。②体を冷やして体温を下げる（熱中症に解熱剤は無効です。氷柱、保冷剤、ぬれタオル、うちわ、扇風機、水をかける等の方法で体温を下げます）。③水分やイオンの補給をします、経口補水液が最適と考えられます（もし飲めなければ救急車を手配し病院に搬送します）。④頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、虚脱感のある場合は危険度が高くなっていると考えられますので医療機関に搬送します。過去に熱中症になったことのある人は再発しやすいので、さらに注意が必要です。しばらく休ませても症状の改善が見られない場合も体を冷やしながらか、ちゅうちょせず医療機関を受診させる必要があります。軽症とわかっていても急速に多臓器不全（中枢神経症状として意識障害、小脳症状、けいれん発作がみられたり、肝臓や腎臓の機能障害みられたり、血液凝固障害がみられます）へ進行し死に至る危険性もあります。

## 現在流行している病気は何ですか？

宮城県内では：	第1位 感染性胃腸炎、	第2位 新形コロナ、	第3位 伝染性紅斑
亘理郡内では：	第1位 感染性胃腸炎、	第2位 伝染性紅斑、	第3位 新型コロナ

## 大友医院病児保育室「あんず」より

最近急に暑くなりましたね。暑さのために熱中症に注意が必要です。最近新型コロナウイルス感染症が増加傾向にあり、そして手足口病やヘルパンギーナ、プール熱などの夏かぜにも注意です。感染予防につとめ、毎日規則正しい生活を送り、バランスの良い栄養と十分な睡眠を取って元気に過ごせるようにしましょう。

病児保育室「あんず」：電話 0223-35-6455

