

## 子どもの「熱中症」について

毎年、夏が近づく頃から「熱中症」が発症します。熱中症は、体に熱がこもって起きる病気です。原因の多くは、温度の高い場所に長くいたり、運動などで体に発生した熱がうまく放出されない場合に起こります。熱中症になると、初めは、顔色が悪い、呼吸や脈拍が早くなるなどがあるだけです。進行すると、体温が上昇し、めまい、頭痛、こむら返り、疲労感、吐き気・嘔吐などが重なり合ってきます。さらに、意識障害、過呼吸、血圧低下などが進行し、命にかかわる場合もあります。

人間には、体温が上がると、体の中にある水分を汗に出して体を冷やし、体温を下げる働きがあります。ところが、体温調節機能が未熟で、体内の水分喪失が激しい小児は、水分の不足に気づかず、いつの間にか、熱中症を起こすことも多いようです。

日常での水分の補給には、麦茶や普通のお茶でも十分です。とにかく、少しずつ、常に水分を摂る習慣が大切です。

もし、熱中症かな？と感じたら、まず涼しい風通しの良いところで休めます。少しずつ水分を補給し、腋や足の付け根を冷やし体温を下げたりするのも有効です。ただ、全身を急速に冷やして、震えが来る状態は筋肉で熱が発生し要注意です。応急処置をしても良くならない時や、意識障害があるような場合は、ただちに医師の診察を受けてください。普段からバランスの良い食事と、無理のない生活リズムで、熱中症になりにくい体力をつけておくことが大切です。

田口脳外科クリニック  
院長 田口治義

