

# 熱中症対策マニュアル



児童発達支援・放課後等デイサービス 風の谷

# 熱中症(熱射病)

## 子どもの熱中症とは

夏は熱中症が最も多くなる季節です。高温の炎天下にいますと、大量の汗で体の水分や塩分が失われ、体温調節がうまくできなくなってしまいます。子どもは大人に比べて暑さに弱く熱中症になりやすいため、水分・塩分の補給について大人が気をつけてあげましょう。

### 大人より暑さに弱い

子ども(乳幼児・幼児)は体温調節機能が未発達です。特に汗をかき機能が未熟で、大人と比べると暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるのにも時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。全身に占める水分の割合が大人より高いため、外気温の影響を受けやすくなっています。気温が体表温度より高くなると熱を逃がすことができず、反対に周りの熱を吸収してしまう恐れもあります。

### 照り返しの影響を受けやすい

子どもは体重に比べて体表面積が広い分、気温など周囲の環境の影響を受けやすいと言えます。また、幼少期の子どもは大人よりも身長が低い為、地面からの照り返しの影響を強く受けます。このため、大人が暑いと感じているとき、子どもはさらに高温の環境下にいることとなります。たとえば大人の顔の高さで 32℃の時、子どもの顔の高さでは 35℃程度の感覚です。

### 自分では予防できない

子どもは自分で自らの体調の変化を訴えられないことがあります。屋外でずっと遊んでいると、その楽しさに夢中になってしまい、身体に異変が起きていても気づかないのです。したがって、異変がないか、周囲の大人が気にかける必要があります。

### 子どもの熱中症の予防

こまめな水分補給:本人が「喉が渴いた」と思ったときには、もうすでにかかり水分が失われています。喉が渴く前に少しずつ水分と塩分を補給させたり、水筒・ペットボトルを持ち歩かせましょう。高温・運動時の水分補給については、もともと脱水がない状態であれば、9~12歳では 100-250mL を 20 分毎、思春期では 1 時間で 1-1.5L の経口補水が目安になります。補給するのは電解質などが含まれ

たイオン飲料が望ましいでしょう。

- 気温と体温に合わせて衣類を調節する:通気性の良い涼しい服を着せるようにしましょう。暑さに応じて脱ぎ着するようにしましょう。外出時には帽子をかぶりましょう。
- こまめに日陰・屋内で休憩する:子どもは照り返しの影響を大人よりうけることに留意しましょう。
- 子どもの異変に敏感になる:顔が赤い、ひどく汗をかいているなどの状態に気を配りましょう。
- 車内や屋内では適切なクーラーの使用を:いつもクーラーの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。適度に運動させ、暑さに強い身体をつくりましょう。
- ベビーカーを長時間日なたに置かない:ちょっとだけだからと油断せず、常に一緒にいてあげる心配りをお願いいたします。

### 子どもが熱中症になってしまった時は？

熱中症の症状には軽度なものから重度のものまであります。あまりにひどい場合、熱射病の可能性も考えられますので、熱中症が疑われる状況では、少しでも意識状態がおかしければ救急車を呼びましょう。身体のなかの体温(深部体温)が高くとも、わきの下や口腔内などの表面には表れません。到着を待っている間も、体を冷やし続けることが大切です。

意識障害がなく、イオン飲料などを誤嚥することなく安全に経口摂取できるのであれば、涼しい環境に移動させ、体表冷却・経口補水を実施して、さらなる症状の悪化がないか注意しながら経過観察してください。

### 応急処置

- 太い血管のあるわきの下や首などを氷で冷やす
- 冷たい濡れタオルで身体を拭く
- 風を送る
- 涼しい場所に寝かせる...など

救急車を呼ぶ目安(※意識障害の有る場合は、他の症状がなくとも救急受診してください)

- 意識障害・全身の痙攣

- 体温が 40 度以上
- 汗が出なくなる

軽いめまいや頭痛がある場合、軽い熱中症の可能性あります。衣類を緩め、涼しいところに頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分が含まれたイオン飲料を、こまめに少しずつ飲ませましょう。睡眠がとれているのにあくびをしていたり、汗を大量にかいていたたりする時は、注意が必要なサインです。筋肉痛のような手足の痛みを訴えることもあります。

だるさや吐き気、それに頭痛やけいれんが起きたりすれば、熱中症の状態が重くなっているかもしれません。重症化しないための処置が必要です。イオン飲料をこまめに少しずつ与えながら、冷たいぬれタオルで拭く・風を送る・クーラーの効いた部屋に寝かせるなど積極的に体を冷やすようにしましょう。同時に、病院を受診する準備をしましょう。

令和 6 年 7 月 1 日 作成