

看護師たかこの

すこやか生活

2019年7月

梅雨に入り、雨が降り続いています。各地で雨による被害が報道されていますが、皆さんのところはいかがでしたか？外遊びが好きな子どもたちにとっては、部屋の中で、長い時間過ごさないといけないのは、苦痛だったことでしょう。

湿度が高いと発汗量が少なく、体温が上がります。

熱中症は子どもと高齢者は特に気を付けなくてははいけません。人の身体は36～37℃で一定に保たれています。この体温調節の重要な役割を担っているのが、「汗」です。汗をたくさんかけば、「汗の蒸発」に伴って熱が奪われますから体温の低下に役立ちます。ところが、大人に比べて子どもは、体温の調節機能が発達していないため、環境の温度変化に影響されやすく、汗をかく能力が低いので、熱中症になりやすいと考えられています。そのため、日頃から暑さに慣れさせることが重要です。適度に外遊びをして、暑さになれておくと、上手に体温を放散することができ、熱中症を防ぐことができます。いつもエアコン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。



その他子どもの熱中症の特徴について、環境省が書いているものを記しておきます。
○照り返しの影響をうけやすい：子どもは大人より身長が低いため、地面から照り返しの影響を強く受けます。大人の顔の高さで32℃の時、子どもの顔の高さで35℃くらいあります。

○自分で予防策がとれない：乳幼児は自分で水分を補給したり、服を脱いだりの暑さ対策ができないことも熱中症への危険を高めます。幼稚園では「運動して汗をかいたら水分補給」について、子どもたちは学んでいます。今後夏休みに向けて増える保護者と一緒の戸外活動や家庭では、保護者のみなさんが気を付けてあげてくださいね。水分補給はこまめに行いましょう。利尿作用が少ない「麦茶」やスポーツドリンク、体への吸収が速い経口補水液もお勧めです。

○車内での置き去りはしない：車内の温度は、短時間で一気に上昇します。冷房をつけているから大丈夫と、安易な考えをしないでください。何かの拍子に冷房が切れることがあります。

熱中症予防には、体調管理が重要です。栄養のバランスの取れた食事と睡眠で、体力づくりをし、楽しい夏休みを過ごしましょう！

たかこ