



### 熱中症について

医師 古賀 木綿子

今年も毎日暑い日が続いていますね。みなさん、いかがお過ごしでしょうか？夏になると、食中毒、プールや海水浴での事故などいろいろ注意しなければならないことが出てきます。今回はそのなかでも熱中症について詳しくお話したいと思います。

#### ◆熱中症とは…？

熱中症とは、まさに「暑さに中る(あたる)」ことです。通常子どもたちは長時間炎天下の屋外で遊んだり、スポーツを行ったりする場合、汗をかいて熱を逃がし、また十分な水分の補給を行うことで体温を調節しています。高温多湿の環境下で激しい運動を続けたりした場合、汗の蒸発が妨げられ、熱が放散できなくなり、いろいろな症状をきたしたものを熱中症といいます。症状や重症度により、Ⅰ度からⅢ度に分けられます。特に梅雨明けや暑い日には熱中症への注意が必要です

#### ◆どんな症状…？

子どもは新陳代謝が活発で体温が高く、汗腺の発達が未熟なため、うまく体温調節ができません。そのため熱中症がかんたんに引き起こされてしまいます。

Ⅰ度の熱中症(熱失神、熱けいれん)の場合はめまい、立ちくらみや筋肉のこむら返りを認めたり、大量の汗をかいたりします。発熱はほとんどなく、多くは日陰で衣類を緩め安静とし、水分を補給することで数時間以内に回復します。

Ⅱ度の熱中症(熱疲労)は頭痛、吐き気、からだのだるさなどを認めます。発熱はほとんどなく、あっても微熱程度で、意識も正常です。水分/電解質摂取(経口摂取ができないときは点滴)で症状は軽快しますが、入院治療が必要になることもあります。

Ⅲ度の熱中症(熱射病)はもっとも重症です。意識を失ったり、体のひきつけを認めたり、まっすぐに歩けなかったりします。ここまで重症にならないと、通常熱中症で38度以上の高体温を認めることはありません。

#### ◆治療は…？

Ⅰ度の熱中症では、日陰や涼しいところやクーラーのある部屋での安静、スポーツドリンクやOS-1など塩分と糖分を含んだ水分の経口摂取等を行きましょう。その他に水、扇風機、冷たいタオルなどを使用し、全身(首、足の付けね、わきの下など)を冷やすようにしましょう。

Ⅱ度の熱中症では、まず失われた塩分・水分を補給しましょう。経口摂取できないときは病院を受診し、点滴を行います。

Ⅲ度の熱中症では命の危険もあり、全身管理が必要となります。すぐに救急車を呼びましょう。

#### ◆熱中症を予防するには…？

- ①帽子をかぶり、風通しよく涼しい服装をしましょう。
- ②炎天下での激しい運動は避けましょう。
- ③こまめに水分摂取を行きましょう(お茶、水ではなく塩分も補給できるスポーツ飲料が良い)
- ④体調不良のときは運動を避けましょう
- ⑤短時間であっても絶対に子どもだけを車中に置き去りにしないようにしましょう
- ⑥ベビーカーは実際の気温よりも、地面からの照り返しで温度が上昇しているため熱中症になりやすので、こまめに子どもの様子を観察しましょう。



# 感染症について知ろう！！①

## ～プール熱（咽頭結膜熱）～

アデノウイルスの感染によるもので、夏場の屋外プールなどで広く感染するケースが多いことから、プール熱と呼ばれます。主に乳幼児から学童などの間に多いかぜのひとつです。



### <症状>

- のどに違和感があり、咽頭が赤くなって痛くなったり、扁桃に白っぽい膿がついたりします。咽頭炎と結膜炎（目が充血し、目ヤニが出る）を同時に起こします。
- 39度以上の高い熱が続きますが、平均5日前後ぐらいで解熱してきます。
- 下痢になることがあります。

### <治療>

ウイルス感染のため、直接効く薬はほとんどなく、対処療法を行います。

### <予後>

高い熱が続きますが、平均5日前後で治ります。

### <家庭で出来る看護>

- 安静と水分補給が大切です。
- 食事は食べられる物を食べられるだけ食べて、水分をしっかりと取るようにしましょう。
- 感染する病気のため、外出は避けましょう。
- 他の家族への感染を防ぐため、タオルなどの共用は避けましょう。

### <こんな時は受診！！>

- のどの痛みにより水分補給が出来ず、ぐったりしている。
- 5日以上熱が続き、下がらない。
- 下痢がひどく、水分補給してもぐったりしている。

☆感染症のため、登園・登校は症状がなくなって、2日程度経過してからにしましょう。

### 受付時間のご案内

午前 09:00～11:30  
午後 14:00～17:30

受付終了時間の間際（午前11:00～11:30、午後17:00～17:30）は混み合います。  
早めの受診をおすすめいたします。

※急患の方は救急（夜間・休日）専用番号にお話ください。TEL097-567-2311

### 予防接種のお知らせ

予防接種は完全予約制です。  
翌月の予約は毎月26日14時開始です。  
（日・祝日の際は、次の平日です。）

お電話にてお問い合わせ下さい。  
TEL097-567-0050

※各予約については平日18時までの受付です。

## 7月

## 各専門外来の予定

日	月	火	水	木	金	土
※各専門外来は完全予約制になります。ご希望の方は受付またはお電話でお問い合わせください。			1 皮膚科 アレルギー-外来 腎外来(桑門Dr)	2 皮膚科 アレルギー-外来 神経外来(岡成Dr)	3 外科(當寺ヶ盛Dr) 皮膚科 アレルギー-外来	4 外科 皮膚科
青…午前のみ 桃…午後のみ オレンジ…終日						
5	6 外科 皮膚科 神経発達外来	7 外科 皮膚科 アレルギー-外来 神経発達外来	8 外科 皮膚科 アレルギー-外来 こどもの心外来 腎外来(桑門Dr)	9 外科 皮膚科 アレルギー-外来	10 外科(大野Dr) 外科(當寺ヶ盛Dr) 皮膚科 アレルギー-外来	11 皮膚科 泌尿器外来 循環器外来 内分泌外来(岩田Dr)
12	13 皮膚科 神経発達外来	14 皮膚科 アレルギー-外来 神経発達外来	15 外科 皮膚科 アレルギー-外来 腎外来(桑門Dr)	16 外科 皮膚科 アレルギー-外来 神経外来(岡成Dr)	17 外科(當寺ヶ盛Dr) 皮膚科 アレルギー-外来	18 外科 皮膚科
19	20	21 外科 皮膚科 アレルギー-外来 神経発達外来	22 外科 皮膚科 アレルギー-外来 こどもの心外来 腎外来(桑門Dr)	23 外科 皮膚科 アレルギー-外来 内分泌外来(井原Dr)	24 外科(大野Dr) 外科(當寺ヶ盛Dr) 皮膚科	25 皮膚科 泌尿器外来 腎外来(田中Dr)
26	27 皮膚科 神経発達外来	28 外科 皮膚科 アレルギー-外来 神経発達外来	29 外科 皮膚科 腎外来(桑門Dr)	30 外科 皮膚科	31 外科(大野Dr) 外科(當寺ヶ盛Dr) 皮膚科	