



## 乳幼児の熱中症

乳幼児は体温調節機能が未発達で、特に汗をかく機能が大人と比べると未熟です。そのため、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。

(参考:国立成育医療研究センター)

### 症状

#### 軽症

- 顔色が赤くなる
- 口の中が渇く、水分を欲しがる
- 無気力になる
- 微熱がある (37.5℃程度)

#### 中等症

- 頭痛
- 吐き気
- ぐったりする
- おしっこの量がいつもより少ない

#### 重症

- 呼びかけに反応しない
- 高熱 (40℃以上になることもある)
- 異常な発汗または汗をかかない
- けいれん
- 大泉門が凹んでいる

### 予防

#### 【外出時】

- ◎ 風通しの良い衣服にする。
- ◎ 帽子やベビーカーの日焼けガード、日傘などで直射日光をさける。  
\*ベビーカーは地面との距離が近いので成人の顔の高さより2〜3℃高温です。
- ◎ 日差しが強い時間帯 (10:00〜15:00) の外出をさける。
- ◎ こまめに水分補給をする (乳児はミルクや母乳をこまめにあげましょう)。
- ◎ 冷却グッズをうまく活用する。

\*ハンディファンだけでは有効な対策になりません。汗は蒸発する際に体から熱を奪い体温を下げますが、高い外気温の中で扇風機を使うと汗だけが乾き、体温はさがらないこともあります。ハンディファンを使うときは、冷水をしぼったタオルなどで肌を濡らしながら使しましょう。

#### 【室内】

- ◎ エアコンの設定温度ではなく、部屋の温度計で涼しくする。
- ◎ 睡眠、食事を十分にとる。

### 熱中症になったときの対処法

#### 【軽症】【中等症】のとき

まず、体を冷やすことが大切です。

- ◎ 衣服をゆるめ、木陰やクーラーのきいた涼しい部屋へ移動する。
- ◎ 冷えたタオルや保冷剤などで首回りや脇といった体表近くに太い血管が走る部位を冷やす。
- ◎ ぬるま湯を霧吹きでかけることや、28度くらいのシャワーをかけて、扇風機をまわし、気化熱を利用して体を冷やす。

#### 【重症】のとき

すぐに病院を受診しましょう。



監修：長崎県小児科医会