

熱中症

? どんな病気なの?

高温多湿な環境下で体内の体温調整機能がうまく働かず、脱水症状などさまざまな症状を起こすのが熱中症です。子どもは体温調整機能が未熟なことに加え、体が小さいので地表の熱を受けやすいことから、熱中症にかかりやすくなります。

小さな
子どもほど
なりやすい!



観察のポイント

- ・ 機嫌はいい?
- ・ 意識はある? ふらふらしている?
- ・ 水分はとれている?
- ・ 熱はある? 嘔吐や吐き気はある?
- ・ 汗はどれくらいかいている?
- ・ 顔色が悪い?



子どもは上手に汗をかくことができず、また大人よりも体の水分の割合が多いので、外気温に大きく影響を受けます。大人がしっかりコントロールしてあげることが大事です。

熱中症

？ どんな症状がでるの？

熱中症は「具体的な治療の必要性」の観点から、Ⅰ度（軽症）、Ⅱ度（中等症）、Ⅲ度（重症）と分かれています。重症度の判定でもっとも重要なのは意識レベルです。少しでも意識がおかしいと思ったら、すぐに病院へ。症状が軽くても、時間の経過とともに悪化する場合もあるので、経過観察は忘れずに。

熱中症Ⅰ度（軽症）にみられる症状

- ☐ めまいや立ちくらみが起こる
- ☐ 筋肉がこむら返りしたり、足がつる
- ☐ 大量の汗をかく
- ☐ 手足がしびれている
- ☐ 気分が悪い

こむら返りは
血液中の塩分濃度
低下が原因



上記の症状がみられたら、まずは応急処置（4ページ目）を。症状が改善しなければ、すぐに病院へ。

熱中症Ⅱ度（中等症）にみられる症状

- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気があり、嘔吐した
- ☐ 全身がだるい、体が疲れている

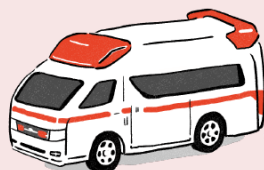
上記の症状がみられたら、まずは応急処置（4ページ目）を行い、その後すぐに病院へ連れていきましょう。

熱中症

熱中症にみられる症状Ⅲ度（重症）

- ☐ 意識がなく、呼びかけにも反応しない
- ☐ けいれんを起こしている
- ☐ まっすぐ走れない
- ☐ 体温が異常に高い
- ☐ 異常に汗をかいている、もしくは汗が出ない
- ☐ 熱が40度以上ある
- ☐ 激しい頭痛がある

救急車を
待っている間も
体は冷やし続けて！



上記の症状がみられたら、今すぐ救急車を呼んでください！

！ 合併症にも要注意！

熱中症の症状がⅢ度（重症）になると、肝機能異常や腎機能障害、血液凝固障害を起こし、かなり危険な状態になることがあります。これらは病院で血液検査をするとわかるので、様子がおかしいと思ったらすぐに病院へ行きましょう。

！ 治療法

まずは全身を冷やし、熱や炎症などを取り除きます。さらに脱水症状などで不足した水分や電解質（ナトリウムやカリウムなど）を補う点滴治療を行います。

熱中症

🏠 応急処置のポイント

涼しい場所に移動する

熱中症が疑われたら、風通しのいい日陰や冷房の効いた部屋へ移動しましょう。衣類（特に首回り）はゆるめて、仰向けに寝かせてください。

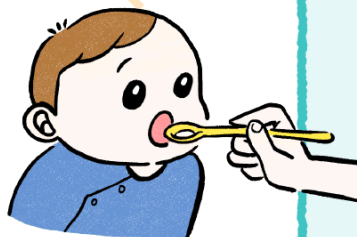
体を冷やす

保冷剤や冷たいタオル、ペットボトルなどで、首、わきの下、足のつけ根などを冷やしてください。ほかにも体に水をかけたり、濡れタオルで体を拭いた後にうちわなどで扇いであげるといいでしょう。

水分摂取

ベビー用イオン飲料や経口補水液を少しずつ与えてください。無ければ市販のスポーツドリンクやみそ汁の上澄み、2倍に薄めたリンゴジュースでもOK。赤ちゃんは母乳やミルクでも大丈夫です。ただし、意識レベルが低かったり、嘔吐していたら控えてください。

水分は
少しずつ
与えて！



経口補水液は自宅でも作れます！

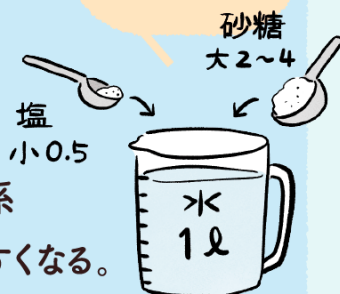
材料

- ① 水1ℓ
- ② 砂糖大さじ2～4杯(20～40g)
- ③ 食塩小さじ0.5杯(3g)

作り方

- ①②③ 溶かせばできあがり。柑橘系フルーツ果汁を少し加えると飲みやすくなる。

自家製
経口補水液で
脱水症を改善！



熱中症は予防できる！

熱中症の発症のリスクが高いのは、梅雨明けの暑い日といわれています。温度だけではなく、湿度の高さにも注意して過ごしましょう。

予防のポイント

- ① 睡眠や食事など
体調コントロールはしっかり！
- ② なるべく外で遊ばせて、
暑さに体を慣れさせよう
- ③ こまめな水分補給が大事
- ④ 尿の量や回数を確認しよう
- ⑤ 気温と湿度に合わせて
衣類は吸湿性や通気性のあるものを
- ⑥ 室内や車内は
クーラーなどで適温を心がけよう
- ⑦ 屋外では日陰をみつけて休憩をとろう
- ⑧ ベビーカーを長時間
日なたに置かないで

午後の
昼寝は
有効的！



屋外では
帽子を
忘れずに！



熱中症は屋外だけではなく、閉め切った室内や車内も危険です。特に夏の車の中は短時間で高温になるので、子どもを車内に置き去りにしないでください。

車の中に
置き去りは
絶対にだめ！

