



夏の過ごしかた

令和2年5月13日
社会福祉法人
長幼会 玉川保育園
看護師 植木 幸子

5月になり、すでに夏日を記録した地域も出てきました。「熱中症」というと、夏に気をつけることというイメージがありますが、実は5月ころから起こることがあります。春から夏にかけて人の体は自然と、暑さに慣れるよう調整します。しかし、5月ころはまだ体が暑さに慣れていないため、「熱中症」になりやすいリスクがあります。また、「熱中症」は外で発症すると思いがちですが、室内でも起こります。暑さだけではなく、湿度の高い環境も「熱中症」のリスクを高めます。日常生活でのポイントを知り、気をつけて過ごすことが大切です。

～ 子どもの特徴 ～

子どもは体温調節機能が未発達のため、環境温の影響を受けやすいという特徴があります。また、新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水になりやすい傾向があります。そして、子どもの身体の約80%は水分できていることから、体重当たりの必要とする水分量も大人より多くなっています。これらのことから、子どもは熱中症になりやすいのです。

～ 子どもの過ごしている環境について ～

気温が高い日、身長の高い子どもは大人よりも危険な状態になります。その理由は、地面に近いほど気温が高くなるからです。通常気温は150cmの高さで測りますが、気温が32℃のとき、子どもの身長の高さでは35℃を越えています。また、さらに地面に近い5cmの高さでは36℃以上でした。大人が暑いと感じている時は、子どもはさらに高温の環境にいることになります。



- ① 外では帽子をかぶりましょう。
- ② 長時間、直射日光にあたることは避け、日陰を利用したり、屋内などの涼しい場所で休憩をしたりしましょう。
- ③ 屋外遊具は高温になっていることがあります。遊ぶ前に確認をしましょう。
- ④ 室内では空調設備（冷房や扇風機など）を利用しましょう。
- ⑤ 空調設備を利用する場合も、換気を適宜行いましょう。

～ 脱水を予防するために水分補給をしましょう ～

- ① こまめに水分補給する。一度に多量に飲むのではなく、のどが渇く前に水分をとるようにします。
- ② 水・麦茶・番茶がおすすめです。
- ③ カフェインが多い緑茶などは利尿作用もあるので、水分補給には適していません。
- ④ 水分の約80%は小腸で吸収されます。そのため、脱水になっている時は小腸から吸収されやすいものを選ぶと良いです。
(市販の経口補水液(OS-1)や乳幼児用のイオン飲料など)
- ⑤ スポーツドリンクやジュースはナトリウム濃度が低く、糖分も多いので、大量に飲むと低ナトリウム血症や水中毒(けいれんなど)を引き起こすおそれがあります。また、水代わりに大量に飲むと、糖尿病や肥満になる危険性があるので、飲み過ぎに注意しましょう。

