



夏の注意点を  
教えてください

い。



子どもは外で  
遊ぶのが大好き

ですが、炎天下では十分な注意が必要です。

温度と湿度が高い環境では、汗を出し、水分をとって体温上昇を抑える調節が働いていきます。しかし、長時間炎天下で運動をしていると、この調節機能に異常が生じます。これが熱中症です。特に子どもと高齢者はこの体温調節機能が未熟で、他の年齢より簡単に熱中症になります。

症状は、体がぐったりし、吐き気、嘔吐(おうと)、頭痛、めまい、さらには意識がうつらうつらしてきます。

軽い熱中症になったら、衣服を脱がせて、風通しの良い部屋かエアコンの効いた部屋に移し、冷た

## 夏の注意点・・・熱中症、あせも、とびひ

い飲み物(単なる湯冷ましより、ミネラル水など)をあげましょう。

また、「あせも」になりやすくなります。予防は、汗をかいたままにしておかないこと。

たくさん汗をかいたら衣服を替えて、お風呂に入るかシャワーを浴びましょう。特に体のくびれの部分は念入りに洗うこと。あせもがひどくなると、「とびひ」になりやすくなります。とびひは細菌が皮膚についた状態で、体のあちこちに広がります。早めに医療機関の受診を。



## 子育て相談室

酷暑で眠れないときは、クーラーや扇風機を上手に使って。直接風が当たらないようにし、

室内温度は外気温より2、3度下げる程度にしましょう。(水戸市中丸町の平野こどもクリニック院長・平野岳毅)