

「熱中症」に注意しましょう！

皆さんは「熱中症」という言葉を聞いた事がありますか？「日射病」、「熱射病」というと良く理解できると思いますが、その事です。暑さで体温が調節できなくなり、熱が体内にこもってしまった状態や、脱水などで発病します。

「日射病」は、直射日光に長く当たったため発病したもので、「熱射病」は、閉め切った部屋や車の中などで高温の状態が起こるものです。

高温多湿の沖縄では、「熱中症」がいつでも起こりうる環境だと思えます。最近のニュースによれば、日本を含む東アジアは洪水となり、一方、アメリカやヨーロッパは熱波で被害が出ています。気温が体温より高くなり、数百人が「熱中症」で死亡したと報じられました。毎年起きる出来事では、親がパチンコに熱中し、車の中にいた乳児が「熱中症」で死亡してしまった、これが本当の熱中症・・・と笑えない話も少なくありません。



沖縄の夏は酷暑です。従って、地元での暑さ対策は他県より進んでいると思いますが、いまいち注意が必要です。たとえ2～3分で済む用事でも、乳幼児を車内に残して出かけない事です。オーバーヒートでクーラーが止まってしまう場合もあります。その時には数分で最悪の事態になります。小中高校生で、炎天下の運動中に倒れてしまい、意識障害やけいれんを起こし、最悪の時は死にいたる事もあります。

まず「熱中症」になってしまった時の対処ですが、とに角、身体を早めに冷やす事です。涼しい所に寝かせ、衣服をゆるめ、体温を下げるようにします。冷房のきいた部屋があればそこに運ぶようにし、冷たい水でぬらしたタオルで額、首、脇、股のつけ根を冷やします。タオルがなければ直接水をかけても良いです。身体をアルコールで拭くこともOKです。扇風機があればそれも利用しましょう。

体温が下がり、意識があれば冷たい飲み物を与えましょう。少しずつ、本人が欲しがらだけ飲ませます。**吐き気がある時は点滴が必要です。重症の場合は、体温が下がらず、意識がもうろうとしている状態です。その時は急いで救急車を呼びましょう。**

水分補給は、乳幼児ではイオン飲料水があれば効果的ですが、コップの水に塩ひとつかみでも良いです。湯冷ましや麦茶など何でもOKです。ミルクを飲んでいる乳児はミルクで良いし、母乳児は母乳を十分与えて下さい。

まだまだ長い夏が続きます。屋外、室内いづれにおいても、十分な水分補給に努めて下さい。乳児が脱水になった時は、ただただ泣くだけです。ひもじい時だけではありません。こまめに水分補給をしてあげて下さい。そしてできうる限り高温の環境下での活動を避ける事です。「熱中症」は、**予防が大切です。**

