

## 子どもの夏ばて対策は！

地球温暖化が叫ばれて久しいのですが、沖縄も年々暑くなってきているように感じます。毎日うだるような暑さの中、子どもたちが元気良く走り回っているのが何よりの救いです。

人間の体重の約60%は水分といわれていますが、**乳幼児においては80~90%が水分です**。子どもの肌がみずみずしく感じるのはそのためです。逆に言えば、すぐ脱水になりやすい体質なのです。炎天下での遊びに夢中になると、徐々に脱水状態が進み「**熱中症**」になってしまいます。積極的な水分補給が必要です。

脱水にならないための対策は、**こまめに水分を与える事**です。のどが渇いてから水やお茶をがぶ飲みしても、すでに脱水は進行していますのであまり有効ではありません。また、**甘いジュースを与えすぎると糖分が多すぎて食欲不振になります**ので、これも、注意してください。水分と塩分がバランス良く入っている**イオン飲料の活用**も良いでしょう。



また抵抗力を保つためには胃腸が丈夫でなければなりません。冷蔵庫から取り出した飲み物はお腹を冷やしますので、**できるだけ冷たい物は避けたほうがよい**でしょう。

また、子供たちが外で遊んできた後、ク

ーラーで冷えた部屋に入ると急速に皮膚表面の血管が収縮し、体の中に熱がこもり体温の上昇を招いてしまいます。室内外の温度差を少なくする工夫と、水シャワーなどで徐々にクーリングをする事が大切です。

さて、アトピーっ子ですが、一般的には皮膚の炎症のため体温が高めです。従って、体温を下げるため汗っかきの子が多いのです。その汗が痒みを誘発します。**夜間ポリポリ掻かないためにもクーラーで快適に寝られるよう温度設定が必要です**。親御さんは寒いと思っても、子どもは感じ方が違います。湿疹の状態にもよりますが、子どもに合わせて温度調整をする方が良いでしょう。そして朝にはシャワーで軽く汗を流してやるのも痒みを減らします。



クーラーの生活は快適ですが、度が過ぎると体の機能を低下させるので注意しましょう。私達の体は、汗をかくことで体温調節をし、それによって自律神経が程よく働いているのです。もし、汗をかかない生活を続けると、体のリズムが乱れ、いわゆる**クーラー病**（全身倦怠感、頭痛、手足の冷えなど）という自律神経失調症になります。それを防ぐには、規則正しい生活習慣、**早寝早起き、十分な睡眠**が有効です。そしてお風呂の最後には**水かぶり**などして自律神経を鍛える事も必要でしょう。（たまなは）