

# NF 通信

ice arther

Vol.21



column

01

## 専門家コラム

西村医院 小児科医師 瀧上 佐智子さん



NF通信をお読みいただきありがとうございます。

令和7年度もコラムを担当します西村医院小児科瀧上です。パパだけでなく子育て進行形の全ての方々に向けてお役に立てれば嬉しいです。

早速今月は熱中症についてです。暑い夏だけではなく、身体が暑さにまだ慣れていない5月頃も熱中症には注意が必要な時期です。

### こどもは熱中症になりやすい？

こどもは大人に比べて体温調節機能が十分でなく暑さに弱くなっています。特に汗をかく機能が発達していないので、①汗をかくまでに時間がかかる②体温を下げるのにも時間がかかるので体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすい③全身に占める水分量が大人より多いため、外気温の影響を受けやすい④気温が体の表面温度より高くなると熱を逃すことが出来なくなり周りの熱を吸収してしまう恐れがあります。だからこどもは熱中症になりやすいのです。

### こどもは照り返しの影響を受けやすい

こどもは大人より身長が低いいため、地面からの照り返しを受けやすいので気をつけなくてはなりません。また、こどもは自分で予防する事が難しく、野外でずっと遊んでいるとその楽しさに夢中になり体調の変化を訴えられないことがあります。だから大人は常に変わりがないか気にかけている必要があります。

### こどもの熱中症の予防

#### ①こまめな水分補給

喉が渇く前に少しずつ水分と塩分を補給させましょう。経口補水液がよいでしょう。

乳児では30-50ml/kg/日（例えば10kgだったら300-500ml）、幼児では300-600ml/日、それ以上であれば1000ml/日を摂取してください。暑い環境では9-12才100-250mlを20分ごと摂取しましょう。

#### ②気温と体温に合わせて衣服を調節

通気性の良い涼しい服。帽子も忘れずに

#### ③こまめに日陰、室内で休息

#### ④こどもの体調に敏感になりましょう

顔が赤い、元気がない、ひどく汗をかいている、熱がある、ぐったりしているなど

### 応急処置

太い血管のある「わきのしたや首、太もものつけね」を氷で冷やす

冷たい濡れたタオルで体を拭く

風を送る

涼しい場所に寝かせる など

いつもクーラーの効いた部屋にいて汗をかかずにいると暑さに弱くなってしまいます。熱中症の知識をしっかりと持って、適度に運動をして暑さに強い身体をつくりましょう。

# NF 通信

ice arther

Vol.21



column

02

NFリレーコラム

横山 千寛さん

あなたも投稿してみませんか

採用者には、こども商品券贈呈！



週の2.3日は保育園への送迎を行っています。  
週末は、家族でのお出かけや散歩などふれあえる  
時間を作るようにしています。息子の笑顔が見た  
いので、早く仕事から帰るよう努力してます。

仕事が終わりと、家に帰ってくると、最高の笑顔  
でお出迎え。ナイススマイルです！お風呂に入る  
のが大好きなので、できる限り一緒に入ります。  
お風呂に入るまでの数分間、入ることがわかると、  
笑顔で手足をジタバタ。早く入れてくれーと言っ  
ているようです。湯船に入るとぎゅーっと抱きつ  
いてきたと思ったら、手をバタバタ。お風呂のお  
湯で遊んでいます。

最近ハマっているものは、フルーツの手づかみ  
食べ。そしておこめ棒。どちらも手に握って食べ  
進めることが大好きな様子です。日々成長してい  
る姿に癒されています。