



# 乳幼児の熱中症を予防しましょう



## ◆ 熱中症とは？ ◆

高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を「熱中症」といいます。屋外だけでなく室内でも発症し、大量の発汗、吐き気や倦怠感などの症状が現れます。重症になると、意識障害や死に至ることもあります。

弘前の暑い夏を 元気に過ごすために、  
みんなで 熱中症予防についての正しい知識を身につけよう！



## ◆ どうして 子どもは 熱中症になりやすいの？ ◆

熱中症による死亡は、男女ともに0～4歳が多く、死亡数は年々増加傾向にあります。  
発症場所は、半数以上が屋外で、約2割が自宅です。  
乳幼児が熱中症になりやすい原因には、次のことが考えられます。

### 遊びに熱中しやすく、 暑さに気づかない

特に乳児は、自分で水分を補給したり、衣服を調節することができません。

### 体温調節機能が未熟

体温を調節する機能が未熟なため、熱が体にこもりやすく、すぐに体温が上がってしまいます。



### 地面の照り返す熱を受けやすい

“背が低い” “ベビーカーに乗る” など、大人よりも地面に近い環境にいるため、地表から照り返す熱を受けやすくなります。



## ◆ 見逃さない！ 早期発見のポイント ◆

乳幼児は、自分の身体の状態をうまく伝えられないため、よく様子を見てあげましょう。  
また、遊びに熱中している時や眠っている時（特に夜はたくさん寝汗をかきやすい）などは、熱中症の症状が出ていないか観察しましょう。

身体が熱い

おうと  
吐き気・嘔吐

元気がない・ふらふらしている



唇や舌、口の中が濡れている

不機嫌・泣き止まない

おしっこが出ない



あれ、おかしい？と思ったら、水分補給や温度調節、それでもダメなら病院を受診してみましょう。

# ◆ 熱中症から子どもを守りましょう ◆

## 1. 熱中症になりにくい環境づくり



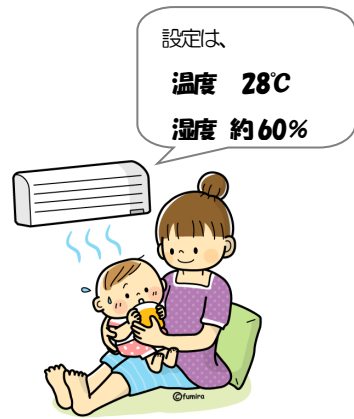
屋外でも屋内でも、直射日光を避けましょう。

⇒カーテンなどで窓からの日差しを遮断したり、日陰で過ごしましょう。



短時間でも車内に子どもを1人にしないようにしましょう。

⇒外気温26℃でも、車内は50℃に達することもあります。



暑い時は、扇風機やエアコンを使用して温度調節をしましょう。

⇒直接風が当たらないようにしましょう。

## 2. 服装の工夫



- 汗をよく吸う肌着、通気性の良いものを選びましょう。
- 外出時は、帽子や日傘などで日よけ対策をしましょう。



## 3. 子どもの様子を観察



- 急に暑くなった時、気温は高くないけれど湿度が高い時、梅雨時期などは特に注意を。
- 水分補給も兼ねて、30分毎に休憩をとりましょう。

⇒遊びに集中していると、体調の変化に気づかないこともあります。



## 4. こまめな水分補給



### \* 乳児 \*

- 生後6か月頃まで  
…水分補給は、母乳やミルク。
- 離乳食が始まる頃から  
…徐々に白湯や麦茶も取り入れましょう。
- 乳幼児イオン飲料は、下痢・嘔吐の時に使い、元気な時は飲ませ過ぎに注意しましょう。



### \* 幼児 \*

- 水分補給は、水、ミネラルウォーター、麦茶など。
- 20～30分毎にコップ1杯（100～200ml）をとりましょう。
- 外出時、入浴時、睡眠時などは汗をかきやすいため、その前後に水分補給をしましょう。
- 長時間の運動や多量の汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。  
⇒糖分が多いので飲み過ぎには注意を。



### <参考>

環境省熱中症予防情報サイト：<http://www.wbgt.env.go.jp/>

厚生労働省熱中症関連情報：[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/nettyuu/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/)