すこやか赤ちゃん通信　　５月15日号

「熱中症を予防しよう」

お出かけが楽しい季節になりました。

今回は「熱中症を予防しよう」のお話です。

【熱中症とは】

　暑い環境にいると、体の中の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節が上手く働かなくなり、次の様な症状が現れる病気です。

【熱中症の初期症状】

・おしっこが少ない（出ていない）、色がいつもより濃い。

・顔が赤い、汗をたくさんかいている。

・機嫌が悪い、ずっと泣いている。

【赤ちゃんは熱中症になりやすい】

・赤ちゃんは体温調節する機能が未発達です。

・赤ちゃんは身体の水分量が多く、少しの水分減少でも脱水、熱中症になります。

・赤ちゃんは「のどが渇いた」「暑い」など意思表示が上手にできません。

・ベビーカーは赤ちゃんの背中に熱がこもります。赤ちゃんの顔の高さは、大人よりも+３℃気温が高くなります。

【熱中症を予防しよう】

・お散歩、お出かけは午前や夕方に。

・衣類は汗を吸収する素材を選びましょう。

・外出する時は、赤ちゃんに肌トラブルがないことを確認してから日焼け止めを塗ってあげましょう。

・こまめな水分補給

母乳やミルク、白湯、麦茶など用意して、30分から１時間をめどに水分をとる時間を作りましょう。薬局等に赤ちゃん用のイオン水も売られているので、活用するのも良いでしょう。

・上手にエアコンを使う。

　エアコンの温度は外気温との差は４℃くらい、除湿機能など、湿度にも気を付けましょう。

・車の中に赤ちゃんだけを残してはいけません。

　クーラーをつけていても、車内の温度が上がり、短時間でも重度の熱中症を引き起こす危険があります。

【熱中症かもと思ったら】

・頭、脇、背中などを冷やす。

・薄着にする、衣類を替える。

・水分をあげる。

・いつもと様子が違う、水分をとれない、症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう。

例年、寒暖差が大きくなる５月から６月頃から熱中症になる方が増えてきます。

熱中症を予防して、快適に夏を迎えましょう。