

小児科だより vol.47

～ 子どもの熱中症 ～

2020.7.1 発行

こんにちは。小児科外来では、例年より少し遅れて、手足口病やヘルパンギーナの患者さんが増えてきています。一昨年8月の小児科だより、vol.24『手足口病とヘルパンギーナ』に詳細が書いてありますので、ご参考にしていただけますと幸いです。さて、今月の小児科だよりは、子どもの熱中症についてです。



先日発表された気象庁の3カ月予報では、今年是全国的に気温が『平年より高い』と予想され、いわゆる『暑い夏』がやってきそうです。記録的な猛暑といわれた2018年は、熱中症による救急搬送患者数は前年と比較して、42,153人増えて95,137人を記録しました。この内、18歳未満は約15%を占め、年々増加傾向となっています。

熱中症は、非典型的な症状で発症することが多く、特に乳幼児ではその症状を上手に訴えることが出来ずに、症状が進行してから発見されることがあります。実際に朝起きたら『なんとなく、くたくたしている』とあって受診されたⅢ度（重症）熱中症の幼児や、腹痛を主訴に救急搬送されて、実際には意識障害を伴っており、精査の結果、熱中症と診断された年長児などを、この5～6月に経験しています。

子どもは成人と比較して、体重当たりの基礎代謝が高く体表面積が大きい、循環血液量が少ない、汗腺当たりの発汗量が少ない、生理的な反応(ホルモンでの調整など)が未熟、低身長のため地表やアスファルトからの輻射熱の影響を受けやすいなど、様々な要因により重篤な熱中症を発症しやすく、特に乳児、早期幼児ではリスクが高いとされています。

熱中症は、周知されているように予防が最も重要です。気温だけでなく、人体の熱収支に影響を与える湿度と輻射熱を考慮に入れた、Wet Bulb Globe Temperature (WBGT)（毎日、環境省のホームページで更新されています）といった指標を参考に、夏場は子どもの運動の中止なども考慮しましょう。運動開始前からの水分摂取や、帽子などを利用した服装での調整に加えて、暑さに徐々に身体を慣らす順化も効果的とされています。

実際に熱中症に罹患した後は、体温調整機構の破綻が起こりやすい状態のため、十分な回復が必要とされ、回復を確認した後に、十分な時間をかけた暑熱環境への順化が必要です。早めの対応と予防をすることで、今年も楽しい夏の思い出を作りましょう。