

子どもの熱中症どう考える

院長

「冷房も、汗も」そして「怖がりすぎない知識」 - 「熱中症」と聞くと、「夏に子どもが外で遊ぶのは危険では?」「汗をかかせるより、エアコンの中で過ごす方がいいのでは?」との声が聞こえてきます。確かに、地球温暖化の影響もあり、仙台では7月に猛暑日数も最高を記録しました。近年の日本の夏は命に関わるほどの厳しい暑さになっています。しかし、その「怖がり方」は本当に正しいのでしょうか。

熱中症は体温調節のバランスが崩れ、体に熱がこもることによって起こる体調不良の総称です。重症度は、I度(軽症)・II度(中等症)・III度(重症)・IV度(最重症)に分けられます。熱中症自体の症状に幅があり木陰で休んで水分補給により改善する軽症から、汗により塩分が失われて起こる中等症、重症では脱水や高体温が背景にあり命に関わるものまで幅があります。特に高齢者では、暑さに対する感覚が鈍り、水分摂取も少なくなりがちなことから、熱中症は深刻な健康問題となっています。

一方、子どもにおいてはどうでしょうか。2023年5~9月に熱中症で救急搬送された18歳未満の子どもは約1万人、前年より増加(こども家庭庁)しています。しかし、同時期の救急搬送数(約9.7万人)から見ると、圧倒的多数は高齢者で、子どもは1割程度にとどまり乳幼児の搬送割合は1%以下です。「最も多く被害を受けているのは誰か」を知ることが、まず冷静な対策の第一歩となります。

乳幼児の熱中症の多くは、実は「特別な状況」で起こっています。たとえば、エアコンが止まった車内・幼稚園バスに放置、子どもだけに夜間留守番、親の楽しみのために長時間連れ回された、あるいはスポーツやイベントなどで暑い環境に居ることを強制された場合などです。つまり、通常生活で適切に大人が保護するという意識で見守られていれば乳幼児が熱中症に陥るケースは稀で、ほとんどの原因は事故か虐待(注意義務違反)です。

熱中症にはSNSやメディアからの偽情報も多いため「昨日暑い中で遊んだから、今日熱が出た。熱中症では?」といった不安の声が数多く寄せられます。確かに熱中症では体温が上昇しますが、通常はその環境下で起こるのが特徴で重症な症状で、意識障害などを伴います。翌日に発熱した場合、ほとんどは感染症です。誤った情報を鵜呑みにするとなんでも「熱中症」になってしまいます。

もうひとつ、大切な視点があります。「冷房が効いた室内に閉じこもっていたほうがいいのか?」という

疑問です。確かに炎天下に無防備にいることは避けるべきですが、同時に子どもたちの発育・発達には、太陽の下での活動や、適度な発汗も欠かせません。汗をかくことで体温調節機能が鍛えられ、暑さに対する順応(暑熱順化)も進みます。冷房の使用はもちろん必要ですが、それだけでは「暑さに強い体」は育ちません。大切なのは「日差しや汗=悪」ではなく、「どんな環境で、どれくらいの時間、どう見守るか」という視点です。



また、熱中症対策と称して、子どもにスポーツドリンクを日常的に飲ませている方も少なくありません。これも注意が必要です。「熱中症予防における清涼飲料水の過剰摂取が子どもの虫歯や肥満の原因になる」(日本小児歯科学会)と明言しています。特にイオン飲料には、多くの糖分が含まれており、日常的に飲ませることで次のような弊害が起こり得ます。

- ・虫歯のリスク増加(とくに寝る前の摂取は危険)・血糖上昇による食欲低下・糖質の代謝に関わるビタミンB群の消耗
- ・甘味への依存と水代わり飲用の習慣化

乳児では汗をかけば母乳やミルクの飲む量が自然に調節されます。乳児ではイオン飲料は必要なく、幼児でもイオン飲料を水代わりに飲ませることは避けましょう。

またコマーシャルを見ていると経口補水液が熱中症予防に必要という誤解が生まれています。消費者庁は「経口補水液“ふだんの水分補給で飲むものではない”」と呼びかけています。一般的なスポーツドリンクよりもナトリウムやカリウムが3~4倍含まれていて、脱水状態でない方が普段の水分補給として飲むものではありません。本来は経口補水液は「病者用食品」マークがついていて、病気や熱中症で脱水症状がある病人の治療のための飲料です。

日常的な水分補給は、水や麦茶で十分です。「汗をかいた=イオン飲料」ではなく、「汗をかいた=水分補給、ただし糖分は不要」という認識をもちたいところです。

今年の暑さは異常というほどです。でも外で元気に遊び、しっかり汗をかいて、家では涼しく休む—そのメリハリこそが、子どもの体を強くしていきます。冷房も、汗も、どちらも敵ではありません。熱中症を侮ってはいけません。が、「熱中症=怖い」という一面的なとらえ方ではなく、熱中症に対して正しい対応できるように理解することが必要です。過度に怖がらず、けれども“見逃さない目”を持ち、陽の光の中で遊ぶことの大切さも理解し、楽しい夏を満喫しましょう。

読者の広場

先月もお見舞いや励ましの手紙をもらったので紹介します。これまで本当に多く応援と退院祝いをしていただけたとは思っていませんでした。本当に多くの人たちに支えられていることを実感しただけでなく、いつも書きますが幸せ者の小児科医であることも再認識できました。

読者も心配していると思うので、少し現状報告をさせていただきます。先月号にも書きましたが食欲のありがたさを身をもって痛感しました。ただ食欲の悪い面（ほんとは違うのですが）もちょっとあります。油断して食べ過ぎてしまうことがあるのですが、小さくなった胃が悲鳴をあげてしまうこともありちょっと困っています。恥ずかしくてかけませんが、体重もしっかり増えてきています。脂肪ばかりで体重が増えても健康にはなりません。筋力をつけることを念頭に置いて、無理しない程度に努力していきます。

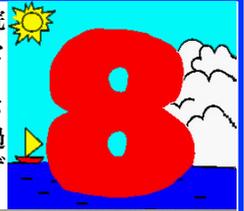
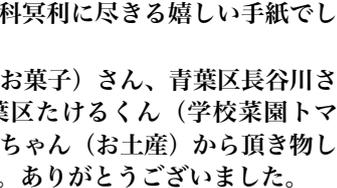
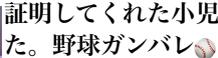
NEWS発行後も診察の際多くの患者さんから言葉をいただいただけでなく、わざわざお見舞いまでいただいたので今月も紹介します。泉区のたいぎ君から便箋2枚に綴ってくれた手紙をもらいました。

「かわむら先生へいつも具合が悪い時に、しんさつしてくれて、ありがとうございます。そしてたい院おめでとうございます。お母さんから先生がしゅじゅつをして、少ししかたっていないのに、毎日階段10階分と、4000歩歩くりハビリしていたと聞いて、おどろきました。そして、先生を待っている人達のために、がんばってくれているのが伝わってきて、感動しました。ほくは今、野球をがんばっています。6年生がいなくて、人数が11人なので、練習試合も公式戦も負けてばかりで、いつもくやしい気持ちになっています。だけど先生の話聞いて、人数とか、色々なことを言いわけにしないで自分にできるかぎりの事を一生けん命がんばろうと思いました。今ほくは、あまりかぜをひかなくなってきたけど、具合が悪くなった時は、先生にしんさつしてもらいたいです。なので無理はしないでほしいけど、かわむらこどもクリニックはずっとずーっと続けてほしいです。先生にいつか公式戦で勝つたと伝えられるように、夏休み毎日自主練をして、チームを引っ張れるようになります！！」。

自分の頑張りが子どもたちの意識に影響を与える。まさに30周年記念展でも紹介した「ロールモデル」の役割を

証明してくれた小児科冥利に尽きる嬉しい手紙でした。野球ガンバレ

宮城野区の渋谷（お菓子）さん、青葉区長谷川さん（飲み物）、青葉区たけるくん（学校菜園トマト）、青葉区りんかちゃん（お土産）から頂き物したので、掲載します。ありがとうございました。



【仙台みやぎの訪問クリニック】

7月末に息子が仙台に戻ってきました。宮城野区原町で訪問クリニックを10月から開業します。「かわむらこどもクリニック」は子ども中心でしたが、より多くの人たちに寄り添うことを目標にしています。「ゆりかごから墓場まで」（人の一生）を「患者さんと家族の不安・心配の解消」に取り組んでいきます。

名称：仙台みやぎの訪問クリニック 住所：仙台市宮城野区原町2-1-59-2

院長：川村 雄剛 【理念と診療方針】（HPから；仮運用中）

「医療法人社団かわむらこどもクリニック」は、「お母さんの不安・心配の解消」を理念に掲げ、30年以上にわたり小児医療に取り組んできました。その歩みを礎に、在宅での医療ニーズにも応えるべく、当法人の分院として『仙台みやぎの訪問クリニック』を開院いたします。経験と信頼を引き継ぎ、私たちはご自宅で安心して療養いただける医療のかたちを、仙台・宮城野区からお届けしていきます。

当クリニックでは、ご高齢の方や慢性疾患をお持ちの方に加え、医療的ケアが必要なお子さまなど、小児の在宅医療にも積極的に対応してまいります。

地域の皆さまにとって、「もしものときに頼れる」「日々の暮らしに寄り添う」存在でありたい！

そんな思いで、心の通う医療を目指してまいります。どうぞお気軽にご相談ください。



【重要】木曜休診に関して

体調と不定期な病院受診のため、5月29日から木曜日休診としていました。

先月号にも掲載しましたが、皆さんの応援のおかげで概ね体調が戻ってきました。まだ確定ではありませんが、9月から通常診療の予定です。日程に関しては、HP、Facebook、LINEで改めて連絡します。

ご理解とご協力、ありがとうございました。

8月のお知らせ

- ・夏季休暇
14日（木）～16日（土）休診となります。
- ・臨時休診
日本外来小児科学会年次集会（高松）のため29日（金）30日（土）休診となります。
皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
- ・栄養育児相談
6日、20日（水） 栄養士担当



HomePage Facebook LINE の紹介

Facebook、LINE は 1000 人を越える登録があり、多くの方が利用しています。リニューアルしたHPでは問い合わせと相談も可能になりました。Messengerも合わせてご利用ください。不明な点は受付まで。



HomePage



Facebook



LINE

発熱外来のご案内

発熱で受診される方は、来院前に電話して指示を受けてください。発熱外来専用入り口を案内します。

編集後記

手術後3ヶ月を過ぎ、早く回復できたのも皆さんの応援の賜物です。もう一つ勇気を湧かせてくれたのは息子の開業です。診療形態は異なりますが、クリニックの開業理念を踏襲し、お子さんも診る予定です。私と同様、患者さんに寄り添い、耳を傾けることをモットーにしています。応援よろしく願います！



世界各国で麻しんが流行しています

『1才のお誕生日に麻しん風しん混合ワクチンを！』