

DEPARTMENT OF PEDIATRICS, TSUKIYAMA HOSPITAL 月山病院小児科

住所 〒640-8269 和歌山市小松原通り1-3 電話 073-423-2300 FAX 073-423-4000
E-mail tsuki423@oregano.ocn.ne.jp
ホームページ http://www4.ocn.ne.jp/~tsuki-hp/ (～はチルダ＝キホードの@の上の～をshiftで変換)
携帯 http://paa.jp/t/107401/ (アイチケット共通)

月山病院小児科では子ども達に有益な情報をお知らせするために月一回院内報を発行しております

熱中症（熱射病・日射病）

気温が35度を越える日も出始め、日ざしも強くなり本格的な夏の到来です。この季節に気をつけたいといけな
いのが熱中症です。熱中症とは以前は日射病や熱射病といわれていたものをまとめて現在ではそう呼ばれるようになり
ました。今回は熱中症についてお話しします。

どのような状況でおこるの？

高温はもちろんのことですが、湿度が高い状況、無風状態、（汗をかくことが阻害され体温調節ができない状態）
でおこります。次のようなインターネットサイトではその日の天候、地域、時間を加味した熱中症のおこりやすさ
を表示しています。野外での活動や運動の際にはぜひ活用下さい。
日本気象協会熱中症予防情報 <http://www.n-tenki.jp/HeatDisorder/>
環境省熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>
もちろん水分を十分に摂取できない状況でもおこりやすくなります。

どんな症状がでるの？

軽度の時 高温の環境のなかで激しい運動した後に、足の筋肉（時に腹部）がピクピクします。
中程度の時（一般に日射病といわれているのはこの症状） 頭痛、めまい、嘔吐、多量の発汗、低血圧などを認めます。体温は四十度以下で意識状態（受け答え）に異常を認
めないもの、ふらふらしたり、ぼーとしていたりします。
重度な時 四十一度以上の発熱を認め、汗は止まっていることが多く、意識障害（受け答えができない）を認めます。
けいれんをおこすこともあります。

処置は？

意識がしっかりしていれば衣服をぬがせ涼しい環境に移して、口から水分がとれるようであれば充分の水分を与え
てあげて下さい。（できればナトリウムが含まれるスポーツ飲料などが好ましい）時間が経過しても改善しない場
合や口から飲めないようであれば医療機関を受診して下さい。なお、熱中症の熱に対して解熱剤は効きませんので
熱が高いからといって使用しないで下さい。

意識がもうろうとしていれば緊急性があり早急に受診させて下さい。（救急車でも可）

最も大切なのは予防です、次のようなことを守って下さい。

- 1 帽子をかぶり、風通しのよい服装にしましょう。
- 2 乳幼児はおとなより熱を放散しにくいので厚着は禁物です。大人より一枚は薄着にしてあげて下さい。
体調の管理を十分に。
寝不足など体調が悪い時は熱中症になりやすいので、そういう場合は激しい運動や炎天下をさけるよう
にしましょう。
- 3 車中に置き去りにしない。
車の中はすぐに60度以上になります。絶対に子供を車内に放置しないで下さい。
ベビーカーも注意。
ベビーカーは地面からの照り返しで暑くなるので注意して下さい。
- 4 水分補給を確実に。
高温下の運動の際には運動前に十分な水分を補給し、以後も水分とナトリウムを補充して下さい。
飲料はナトリウム（塩）が入っているのでスポーツ飲料が便利です。

絵本のご紹介



小児科スタッフによる絵本の紹介です
書評：にゃんこおうじはわがままばかり、
毎日みんなを困らせています。にゃんこ
おうじに友達はできるのでしょうか？
どうすれば友だちができるのか、お子様
といっしょに考えてあげて下さいね。

by 嶋本

月山病院小児科からのお知らせ

- 8月11日より中野万智子先生が常勤医として就任され
ます。当初外来診察医の変更はありませんが、随時変更
していく予定です。円滑な外来業務と病棟業務（入院業務）
に貢献いただく所存ですのでよろしくお願いいたします。
- 当院にお盆休みはありません。
- 8月30日(土)は誠にながら学会出席のため
全日休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、
ご了承下さい。
- 麻疹・風疹ワクチンの3期、4期の接種について
平成20年4月から5年間の暫定で中学1年生（3期）と
高校3年生相当（4期）で麻疹・風疹の混合ワクチンを接種
することになりました。（和歌山県では公費負担で無料接種
することができます）接種券は中学入学のかたは学校から
配付され、高校3年生相当の年齢では個別に郵送されて
います。まだ接種されていない方も多いため夏休みの今
の機会に是非接種して下さい。
- 8月27日(水)は夜間応急センター出務のため
19時に受付を終了させていただきます。



今月の顔
たいきくん

にげてばっかり、でも良いお顔！