

# 公立小野町地方総合病院からのお知らせ

今回は、当院の小児科を担当している非常勤医師、福島県立医科大学小児腫瘍内科教授菊田敦<sup>きくたあつし</sup>医師から、子どもの熱中症についてお知らせします。

これから夏の時期は熱中症が最も多くなる季節です。高温の炎天下にいと、大量の汗で体の水分や塩分が失われ、体温調節がうまくできなくなってしまう。子どもは大人に比べて暑さに弱く照り返しの影響を受けやすく熱中症になりやすいため、水分・塩分の補給について大人が気をつけてあげましょう。

## 【子どもの熱中症の予防】

- ・こまめな水分補給：本人が「のどが渴いた」と思ったときには、もうすでにかなり水分が失われています。のどが渴く前の補給が大切になります。補給するのは電解質などが含まれた経口補水飲料が望ましいでしょう。
- ・気温と体温に合わせて衣類を調節する：通気性の良い涼しい服を着せるようにしましょう。外出時には帽子をかぶりましょう。
- ・こまめに日陰・屋内で休憩しましょう。
- ・顔が赤い、ひどく汗をかいているなどの状態に気を配りましょう。
- ・車内や屋内ではエアコンの使用も大切です。

## 〈応急処置〉

- ・太い血管のあるわきの下や首などを氷で冷やす
- ・冷たい濡れタオルで身体を拭く
- ・風を送る
- ・涼しい場所に寝かせる…など

## 〈救急車を呼ぶ目安〉

- ・意識障害・全身の痙攣<sup>けいれん</sup>
- ・体温が40度以上
- ・汗が出なくなる



菊田医師

## 【子どもが熱中症になってしまった時は？】

熱中症の症状には軽度なものから重度のものまであります。軽いめまいや頭痛、睡眠がとれているのにあくびをしていたり、汗を大量にかいていたりする時は、注意が必要なサインです。だるさや吐き気、頭痛やけいれんが起きたりすれば、熱中症の状態が重くなっているかもしれません。重症化しないために経口補水飲料をこまめに与え、涼しい場所に移動し、ぬれたタオルなどで体を冷やすようにしましょう。

熱中症が疑われ、少しでも意識状態がおかしければ救急車を呼びましょう。身体のなかの体温(深部体温)が高くとも、わきの下や口腔内などの表面には表れません。体を冷やし続けることが大切です。

## 小児科の診療日および受付時間

月曜日	午前8時30分から午後0時まで
水・金曜日	午前8時30分から午後0時まで、 午後1時から午後2時30分まで

## 小野高生が花壇の整備

小野町ふるさと文化の館前の「ふくしまを花で飾ろう『市町村の花』の花壇プロジェクト」で整備した花壇に、小野高校アグリコースの生徒の皆さんがマリーゴールドやサルビアの植栽を行いました。

この花壇は、昨年6月に南相馬市で開催の「第69回全国植樹祭」を記念して整備したもので、年3回小野高生の皆さんが季節の花への植え替えをしていただいています。

今回は花壇に花で町章を表現しました。

今後も地域の皆さんに草花を楽しんでいただくよう、整備します。



整備された花壇と小野高校の皆さん