



先月はまだ5月だというのに真夏日(30℃以上)や猛暑日(35℃以上)で早くも熱中症続出でした。真夏ではないので油断しがちですが、熱中症要注意です。

熱中症には、日射病や熱射病がありますが、今は一括りに熱中症と言われることが多くなっています。

熱中症 体温が上昇したのに体外に熱を出せず、体の中にため込んだ状態：軽症～重症まであり

- 1 日射病 **炎天下**・長時間・**直射日光**を受け、大量発汗・脱水・めまい・顔面蒼白・失神
- 2 熱けいれん 大量の発汗に**塩分をとらずに水分のみ摂取**していると起こりやすい→**水中毒**
筋肉に痛みを伴うけいれん
- 3 熱疲労 強い口の渇き・倦怠感・強い疲労感
頭痛・めまい・興奮・高体温・昏睡
- 4 熱射病 **1.2.3**が重篤になった状態
40℃以上の発熱・発汗停止・頻脈・血圧上昇
中枢神経障害・多臓器不全・昏睡



水分補給は**水中毒**にならないように電解質が入っているOS1やポカリスエットなどで補給しましょう！

家庭で作るときは・・・

水	1 l	
砂糖	40 g	(大さじ 4と1/2)
塩	3 g	(小さじ 1/2)
レモンの輪切り	お好みで。	

赤ちゃんには・・・

お湯	100cc
湯冷まし	400cc
三温糖	25 g
天然塩	2 g
レモン汁	大さじ 1

レモン汁はお好みで。



子供の1日必要水分量

～1 歳	150ml /kg
1～6 歳	100ml /kg
6～12 歳	80ml /kg

1歳未満にはハチミツは使わないでね～

水は1時間に100cc程度。

ちょこちょこ飲みがいいね！



小児科医 副院長

椎貝 典子