

2. 日常生活で起こる熱中症

(2) 小児の熱中症

小児・幼児は体温調節機能や汗腺の能力がまだ十分に発達しておらず、高齢者と同様に熱中症のリスクは成人よりも高いので、十分な注意が必要です。また乳幼児ではさらに危険度が高く、電気毛布や電気カーペットで熱中症を引き起こし、死亡したケースがあることなどを示して注意喚起しなければなりません。

熱ストレスが増大すると、小児は皮膚への血流量（頭や躯幹部）を著しく増加して、未発達な汗腺能力を補う放熱特性を示します。そのため、気温が皮膚温より低い場合には、この放熱特性が体重に比べて相対的に体表面積が大きいという体格特性とあまって、深部体温を若年成人とほぼ同様に調節できます。

しかし、気温が皮膚温より高い場合には、相対的に大きな体表面から、周囲の熱を獲得し、かつ、未発達な発汗機能が大きく影響して、小児の深部体温上昇は若年成人より大きくなります。

高温環境下の小児には、熱失神がよく観察されます。これは小児の放熱特性（過度な皮膚血管の拡張）と未発達な血圧調節に起因するようです。



また、炎天下の車内は急激に温度が上昇しますので、わずかな時間でも子どもだけを車内にとり残さないようにしましょう。

2. 日常生活で起こる熱中症

小児の熱中症を防ぐポイント

① 子どもを十分に観察しましょう

子どもを観察したとき、顔が赤く、汗っかきに見える場合には、深部体温がかなり上昇していると推察できるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。

② 服装を選びましょう

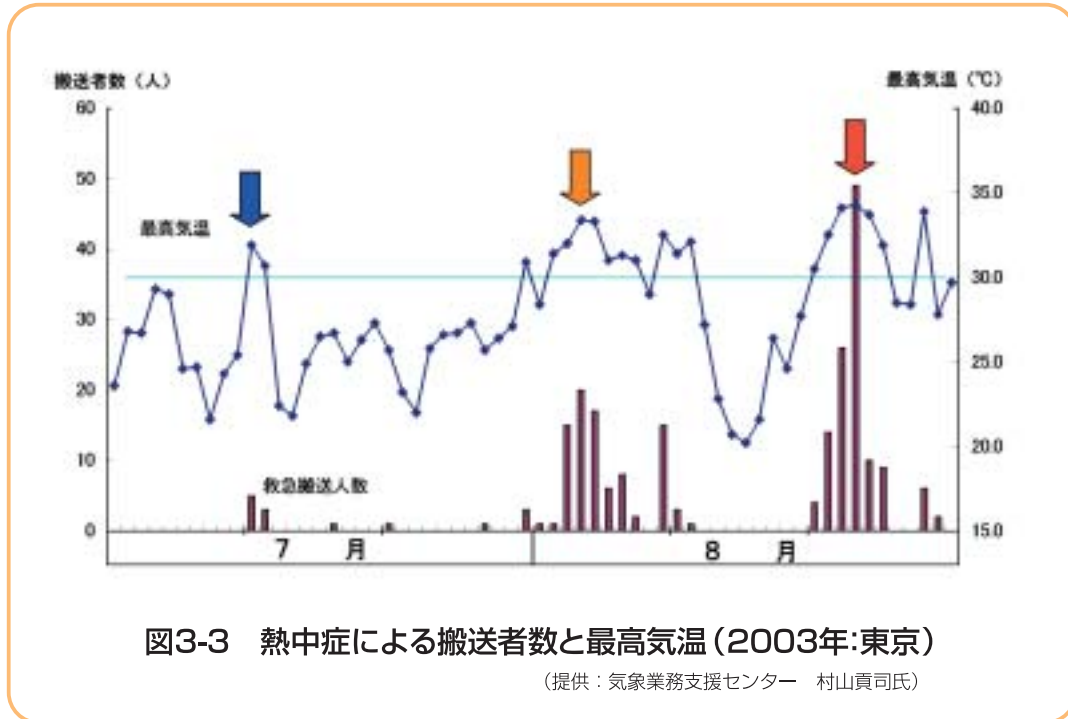
小児は衣服の選択・着脱に関する十分な知識を身につけていません。そのため、保護者や指導者は放熱を促進する適切な服装を選択し、環境条件に応じてウェアの着脱を適切に指導しましょう。

③ 水をこまめに飲ませましょう

④ 日頃から暑さに慣れさせましょう

日頃から外遊びを奨励し、暑熱順化を促進させましょう。

コラム 冷夏でも発生する熱中症



熱中症は高温の時に多いのは当然ですが、冷夏でもかなりの発生が見られます。その多くは急に気温が上がった時で、気温があまり高なくても熱中症が発生しています。

2003年は記録的な冷夏になりましたが、東京都内では多い日には数十人の人が救急車で病院に運ばれています。冷夏の時に熱中症が発生するのは急に気温が高くなった場合で、7月中旬に初めて30℃を超えた日に多くなり(青い矢印)、その後低温になると減少していますが、8月上旬に気温が高くなると急激に多くなり(オレンジ矢印)、8月下旬の残暑(赤い矢印)で増加しています。

熱中症は暑さに慣れていない人、暑さに慣れていない時期に多くなる傾向がありますが、冷夏の時でもその傾向は変わりません。むしろ暑さに慣れる機会が少ないために、32℃以下の気温でもかなり多くの熱中症が発生するという傾向が見られます。猛暑、冷夏にかかわらず、急に暑くなった時は熱中症に注意する必要があります。