

## 育児相談サービス ご相談事例（6）



Q. 子供とおじいちゃんに同じ「熱中症対策」で良いのでしょうか。

事例： やまの もえちゃん（仮名）小学生のお母様からご相談

学校からもらった、「夏休みの注意」でお聞きしたいことがあります。  
「夏休み中の生活上の注意」として、「熱中症」に注意しましょう、とありました。

ニュースなどでも、「水分を充分に取るように」とか、「エアコンで室内温度の調節をしましょう」とか言われていますが、うちでは70歳になるおじいちゃんも同居していますので、子供とおじいちゃんに同じ「熱中症対策」で良いのでしょうか。

どんなときに受診をするのがいいのか、どんなことに気をつけなければいけないのか、具体的に教えてもらえませんか？



回答：（看護師がお聞きいたしました。）

ご高齢の方も同居されてるのですね。「熱中症」の対策は、お子さんもおじい様もほぼ同じで宜しいかと思えます。

お子様は、体温調整機能が未熟ですので、熱中症にかかりやすく、遊んでいる最中も、適度に休憩を取らせたり、こまめな水分補給で予防することが大事です。ご高齢者の方は、体温を下げる為の体の反応が弱っていますので、汗をかきにくかったり、暑さを感じにくいなど自覚がないうちに熱中症になってしまうこともあります。こまめな室温のチェックや、などの渴きを感じなくても時間を決めて水分補給をすることが予防に繋がります。

もし、熱中症にかかってしまった場合は、応急手当として、まず涼しい場所に移動させ、衣服の締め付けを緩めて安静にします。エアコンで室温を下げ、扇風機や団扇などで風をあてるなどして体を冷やすのが良いでしょう。保冷剤を使って、脇の下・太腿のつけねを冷やすと、体温を下げる効果があります。重なりますが、予防のポイントは室温のこまめなチェック、のどが渴いていなくても、時間を決めるなどして、塩分を含む水分をまめに取ることです。暑さで食欲が落ちる時期ですが、日頃からバランスの良い食事と十分な栄養をとって体力をつけておくことが大事です。おじい様は持病があるようでしたら、かかりつけ医と相談して日頃から上手なコントロールができるようにしてください。

