

〈熱中症になりやすい人〉

各論6. こどもの注意事項（案）

こども（特に乳幼児）が送迎用バスや自家用車内などで熱中症によって亡くなるといった痛ましい事故が、これまでに複数発生しています。こどもは、汗をかくことや血管の拡張などによる自律的な体温調節機能だけでなく、衣服の着脱や日陰への移動といった行動による体温調節についても適切に行えないため、高齢者とともに熱中症になりやすい人として注意が必要です。本章ではこどもが熱中症になりやすい理由や注意事項について解説します。

6-1. こどもの特徴

- ・こどもは汗をかく機能が未発達であるため、大人より体温が上がりやすいです
- ・こどもは体重当たりの体表面積が大人より大きいため、大人より体温が上がりやすいです
- ・こどもは遊びや運動に夢中になると、水分補給を忘れがちです

こどもの特徴を示すイラスト

人は、発汗や皮膚の血流量を増加させることで体を冷やします。こどもは発汗機能が十分に発達していないため、皮膚（頭や躯幹部）の血流量を著しく増加させることで、熱を放散します。このため、顔が赤い場合、体温が上昇していることが推察されます。

また、こどもは大人より体重当たりの体表面積が大きいため、周囲の環境の温度に影響を受けやすいという特徴があります。環境温度が皮膚の温度より低い場合には、発汗機能が未発達であっても皮膚血流量を急激に増加させることで、体温を大人とほぼ同様に調節することができます。環境温度が皮膚の温度より高い場合は、汗をかくことで熱を放散させることが重要です。この場合、思春期前のこどもは発汗機能が未発達であるため、体温が大人よりも上昇しやすくなります。

加えて、こどもは遊びや運動に夢中になると水分補給を忘れがちであり、また体重に対する水分の割合が多いことから、大人と比べて重症化しやすいです。

このほか、高温環境下では、こどもが失神を起こすことがあります。これは、大人と比較して、熱放散のために皮膚血管が拡張される傾向にあることや血圧調節機能が未発達であることが関係しているといわれています。

必要に応じて、各論7「その他の熱中症になりやすい人」も併せて参照ください。

6-2. こどもの注意事項

こどもを見守る方は、

- ・ こども自身が熱中症予防を行うよう促しましょう。特に適切な飲水行動をとれるよう指導しましょう
- ・ 休憩タイムを設定しましょう
- ・ こどもの顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう

こどもの注意事項を示すイラスト

基本的な熱中症予防及び応急処置については、総論及び各論2～4を参照ください。

(1) こどもが適切な飲水行動をとれるよう指導しましょう



こどもは、大人以上に水分補給を忘れがちであることに注意し、喉が渇く前に定期的に水分補給するように指導しましょう。また、あらかじめ休憩タイムを設定することが熱中症予防行動につながります。

(2) こどもの顔色を十分に観察しましょう



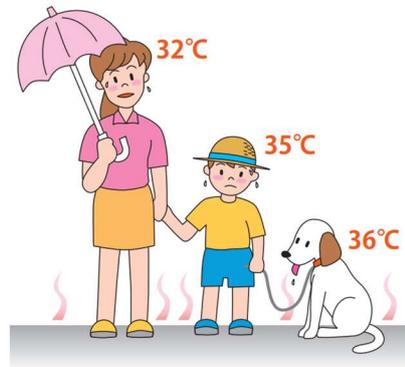
こどもは体調不良を訴えることができない場合があります。こどもの様子を観察し、環境が適切か、体調が変わりないかどうかを確認しましょう。顔が赤い場合には、体温がかなり上昇しているおそれがあります。すぐに涼しい環境へ移動し、十分な休息、水分・塩分補給を行うよう促しましょう。(熱中症の症状や応急処置については各論1-2「熱中症にはどのような症状があるのか」、各論4-2「周囲の人が熱中症になった時の応急処置」を参照。)

(コラム：幼児は特に注意)

コラム 幼児は特に注意

気温が高い日に散歩等をする場合、身長の高い幼児は大人よりも危険な状態になります。その理由は晴天時には地面に近いほど気温が高くなるからです。

通常気温は150cmの高さで測りますが、東京都心で気温が32.3℃だったとき、幼児の身長である50cmの高さでは35℃を超えています。また、さらに地面に近い5cmの高さでは36℃以上でした。大人が暑いと感じている時は、幼児はさらに高温の環境にいることになります。



(コラム：乳幼児の熱中症)

コラム 乳幼児の熱中症

～乳幼児を車の中で決して一人にしないでください!～

乳幼児の熱中症死亡事故は、特に0歳と1歳の発生が多くなっています(図3-6)。

眠っていて起こすとかわいそうという理由で、クーラーを入れ車のエンジンをかけたまま、保護者が車を離れた際に発生した例が報道されています。暑い場所では、自動車はオーバーヒートしてエンジンが停止してしまい、車の中はすぐに高温になります。

乳幼児は保護が必要な年齢です。乳幼児は自分では行動できません。保護者は保護責任を十分理解してください。



図3-6 乳幼児(0歳～4歳)の熱中症死亡数の累積数(1995～2016年)

(提供:京都女子大学 中井誠一氏)