乳幼児の熱中症の防止

1. 乳幼児では熱中症が発生しやすい

熱中症は、暑熱環境（熱中症が起こるリスクのある環境）に対する身体の適応障害によって発生します。体温が上昇しすぎると、身体の細胞に影響を及ぼしてその働きが低下し、脳などの大切な臓器の障害を引き起こします。

乳幼児は、体の特徴や機能が成長過程で未熟であるため、小学生や大人と比較して重症の熱中症を発生しやすく、下の表に示した特徴と要因により乳幼児では特にリスクが高くなります。

■乳幼児が熱中症になりやすい原因

特　徴	要　因
熱を産生しやすい	基礎代謝が高い
熱を吸収しやすい	体重当たりの体表面積が大きい
熱を放散しにくい	体を冷やす役割の血液が少ない
汗が少ない	汗腺の機能が未熟
汗をかくタイミングが遅い	発汗の調節が未熟
ナトリウム、水分調整が上手にできない	ミネラルの調整が未熟



小さいこどもほど、暑い、だるい、気持ちが悪い（吐き気）、めまい、のどが乾いたなど熱中症初期の訴えを正確に表現できず、気付かれないうちに熱中症が進行している可能性があります。周囲の大人がこまめに観察をすること、そして熱中症が発生しにくい環境を整えることが重要です。

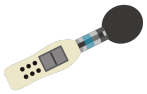
2. 熱中症の予防と初期症状

熱中症の治療は症状に応じた対応しかありませんので、予防が何よりも大切です。

熱中症予防のポイント

❶長時間の散歩や外遊びを避ける。
❷身体を暑さに少しずつ慣らす。
❸こまめに十分な水分補給を心掛ける。
❹服装に気を付ける。
❺いつもと違う様子に気付き、早めに対処する。
❻バス送迎でこどもの車内置き去り防止のために安全装置を装備し、管理を徹底する。

（熱中症予防のポイントの解説）



❶ 暑い日には外遊びをしない判断も大切です。環境省では「暑さ指数」として気温だけではなく、熱中症の発症に影響の大きい、湿度と日射・輻射を取り入れたWBGT（湿球黒球温度）を指標としています。WBGTが28を超えると大人でも熱中症の発生率が急増します。WBGT21以上では熱中症の発生リスクがありますので、小さいこどもでは15～20分ごとに休憩をし、その際には水分補給をしっかりとさせます。こどものペースに任せずに休憩と水分補給を促しましょう。

❷ 毎日の通園や散歩により、体は暑い環境に自然に適応していきます。初夏など急に暑い日が続くと熱中症の発生が増えます。暑くなり始めの時期には、一度外遊びや散歩の時間を短くして、暑さに慣らすようにしましょう。小学生でも暑さに適応するには1～2週間かかります。乳幼児ではもっと長い期間が必要と予測されます。

❸ 暑熱環境では小学校高学年で20分ごとに100～250mlの水分補給が必要です。乳幼児の体重が小学校高学年の1/3程度とすると20分ごとに30～80ml（参考値）となります。外遊びや散歩の前にあらかじめ十分な水分摂取をしておくことも大切です。

❹ 服装は、熱吸収を最小限にするために帽子と明るい色の衣類の着用が適しています。熱の蒸散ができるように、重ね着はせず、体に密着しないゆとりのある衣類を選びましょう。

❺ 元気がない、ぼんやりしている、生あくびをしているなどが熱中症の初期症状のこともあります。風邪や胃腸炎と区別がつかないこともありますが、こどもの様子がいつもと違うと感じたら、すぐに涼しい場所に移動し、可能であれば水分を摂取させます。反応が悪いなどの症状は意識障害と考えて、119番通報します。

❻ 大人たちが決められた確認の手順を確実に実施すること以外の予防はありません。「こどものバス送迎・安全徹底マニュアル」が関係省庁より共同で発出されました。2023年4月には、置き去り防止を支援する安全装置の装備が義務化されています。装着すべき安全装置の導入に努めるとともに、上記マニュアルを幼稚園・保育所等の現場で送迎に関わる人全員が共有しましょう。



3. 日常生活における熱中症の予防

気温だけではなく暑さ指数を参考にして、日常生活の行動を考えることが重要です。

■日常生活における熱中症予防指針

気温（参考）	暑さ指数（WBGT）	注意事項
35℃	危険（31℃）	高齢者では安静状態でも発生する危険性が大きい。涼しい室内に移動する。
31℃	厳重警戒（28℃）	外出時は炎天下を避け、室内では室温上昇に注意する。
28℃	警戒（25℃）	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
24℃	注意（21℃）	一般的に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。
	ほぼ安全	―

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.4（2022年）より改変

暑さ指数について

湿球黒球温度（Wet Bulb Globe Temperature, WBGT）は、気温、湿度、日射・輻射の3要素を取り入れた暑さ指数として労働環境や運動環境の指針として国際的に規格化されています。国内では、日本スポーツ協会、日本生気象学会でも利用されています。湿球黒球温度計は市販されており、購入することも可能ですので周囲環境の暑さ指数を測定することができます。乳幼児のための指標は存在していないこと、また、熱中症を発生しない基準値は存在しておりませんので、参考指標であることに注意してください。

参考：「熱中症予防情報サイト」環境省　https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php

心停止
誤嚥・窒息
アナフィラキシー
熱中症
頭部外傷
歯・口の外傷
眼の外傷
手指の外傷