

夏の安全特集[2]】子どもの食中毒、熱中症は重症化しやすい

▼ 「熱中症」は梅雨の晴れ間にも要注意！

6月の初旬に、消防庁から今年初めて熱中症で病院へ搬送された人数が発表されました。5月28日～6月3日の1週間で、全国で252人。昨年と同じ時期より25%以上増えているそうです。この数字は、これから気温が上昇するにつれて増えていくことになります。

熱中症というと、真夏の暑い時期特有のものと考えがち。「注意が必要なのは、もっと先のことなのでは？」と思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

熱中症は、気温の高い日はもちろん、実は梅雨の晴れ間にも多く発生しています。身体がまだ暑さに慣れていないこの時期、梅雨時の蒸し暑さには特に注意が必要です。気温がそれほど高くないても、湿度が高いと汗が出にくくなるため、熱中症にもかかりやすくなるのです。

▼ 体調変化に気付かない子ども。大人が声をかけて

大人は何となくでも、体温調整機能が未熟な小さな子どもの場合は熱中症を起こす可能性があります。真夏日や炎天下で注意が必要なのは言うまでもありませんが、曇っていてもジメジメとまとわりつくような暑さを感じる日や室内でのスポーツをしているときなども、お子さんの体調変化には気を付けてあげてください。

また、なにかに夢中になっているときや楽しいときなどは、自分で体調の変化に気付けないこともあるので、大人が目配りしておくことが大事です。

以下に、基本的な熱中症予防の対策をあげます。

<熱中症の予防法>

(1) 水分と塩分の補給

子どもはのどの渇きに気付かず遊びに夢中になりがち。一度にガブ飲みするより、**のどが渇いたと感じる前にこまめに飲むようにしましょう**。特に汗をたくさんかいたときには、水分を効率よく吸収するために、塩分(ナトリウム)やブドウ糖がバランスよく含まれたスポーツドリンクなどを飲むといいでしょう。

(2) 暑さを避ける

外で遊ぶときには必ず帽子をかぶり、なるべく頻繁に木陰などで休むようにして、**炎天下に長時間さらされることを避けましょう**。また、屋内でもなるべく風通しをよくするか、扇風機やエアコンで室温を調整し、暑さがこもらないようにする工夫が必要です。寝不足や体調不良のときは、特にご注意ください！

(3) 衣服にも注意

通気性の悪い服は避けましょう。せっかく汗をかいても、**いつまでも身体が汗で濡れた状態では**

熱が発散されず、熱中症の原因になります。なるべく吸湿・速乾性に優れた肌着やTシャツなどを着せて、こまめに汗をふいたり、着替えをさせてあげたりしましょう。

また、日ごろから栄養、睡眠をしっかりとることも大切。適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことも、熱中症に負けない身体づくりの基本です。

暑さがこれから本格化する一方で、今年は特に節電が強化されます。お子さんの体調をよく見極めて上手に暑さと付き合うようにしたいものですね。

▼ 幼児の生食は NG！「食中毒」にもご用心

「食中毒」も、梅雨時からじわじわ増えはじめます。抵抗力や体力の少ない小さなお子さんほど重症化しやすく、嘔吐や下痢が続くと大人より短い時間で脱水症状を引き起こすこともあります。これからの時期は、日常の食事はもちろん、お弁当やおやつにもご用心。お子さんはもちろん、調理者である親御さんも、**あらためて手洗いを徹底**してください。

食中毒を予防するために、基本的なことをいくつかあげてみましょう。

<食中毒の予防対策>

- (1) 消費期限の過ぎたものを子どもに与えない
- (2) 生鮮食品は保存状態に気を配る(常温で放置しない)
- (3) 食材は使う前に臭いや色、状態をよく確かめる
- (4) 食材にしっかり火を通す。暑い時期はより長めに加熱を
- (5) 加熱済の料理も保存するときは小分けして急冷する

幼児の場合は特に、これから夏にかけてなるべく生食は避けたいもの。肉類はもちろん、魚介類、たまご、ハチミツなどもそうです。食中毒を引き起こす菌のなかには腐敗臭がしないものもありますし、鮮度に関わりなく繁殖するものもあります。

また、食材だけではなく、まな板や包丁、タオルなどに菌がついて食中毒の感染源になることもあります。調理器具やお皿は洗剤でよく洗い、しっかり水で流しましょう。湿った状態は菌が繁殖しやすいので、よく乾かして。除菌用のアルコールスプレーなども、この時期は上手に活用したいですね。

* * * * *

熱中症や食中毒は、命に関わることもあります。

自分で水分がとれない、意識がないなどの症状が見られたら、一刻を争う場合もあるのですぐに医療機関を受診しましょう。