



今回お集まりいただいたのは、2歳と3歳のお子さんをお持ちのママたち。「熱中症」について、中野先生に詳しく教えていただきました。



season 02

スーパードクター meet 子育て

川崎医科大学 総合医療センター Kawasaki Super Doctors #19

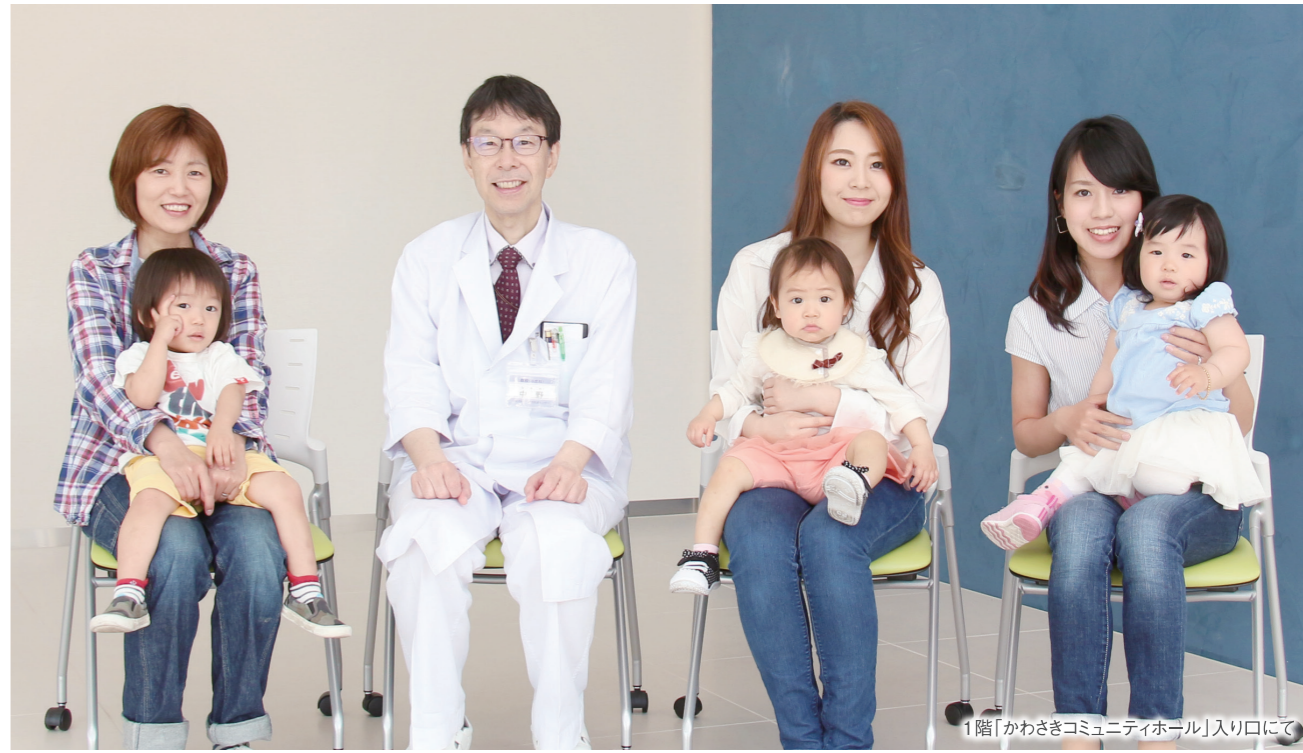


小児科 中野教授とお伝えする 役立つ子育て情報!

小児科のスーパードクター・中野先生が、子どもの健康管理や病気につながる知識、子育て情報を紹介。パパ・ママの不安や悩みを解消します。

スーパードクター
小児科 / 中野 貴司 教授

専門医・指導医
日本小児科学会専門医・指導医 / 日本感染症学会専門医・指導医 / ICD制度協議会認定インフェクションコントロールドクター (ICD) / 国際渡航医学会 渡航医学専門医 / 臨床研修指導医



1階「かわさきコミュニティホール」入り口にて



ココがポイント!
経口補水液は、「ご家庭で作ることもできます。水1ℓに、塩小さじ2分の1、砂糖大さじ4・5杯が目安です。レモン果汁などをプラスすると飲みやすくなります。」

中野先生 日頃、皆さんは、お子さんには何を飲ませていますか?
中野先生 お水や麦茶が多いです。
中野先生 なるほど。お水や麦茶でもいいですが、暑い時は特に体への吸収が良い糖分と電解質が含まれる飲み物が理想的です。汗の成分を思い出してみてください。
中野先生 塩分がありますね。
中野先生 はい、汗をかくときに水分と一緒に塩分も体の外に出してしまうので、補給が必要なのです。
中野先生 市販品でも良いですか?
中野先生 いわゆるスポーツドリンクは糖分に比べて電解質が少ないので、できれば経口補水液のように適切なバランスで双方が含まれているものが望ましいと言えます。



中田ママ・陵太郎くん(3歳)



ココがポイント!
汗が出ていない、おしっこ回数減る、などの症状は要注意です。日陰で休んだり水分補給をして、早めに対応しましょう。

中野先生 水分補給以外にも、帽子を被ったり、胸元を開けて熱を逃がすなど、服装から対策が可能です。また、地面からの熱気は、小さな子どもには大きな負担になります。特に、ベビーカーを日よけで覆うと中が高温多湿の状態になりやすいので、注意してあげましょう。
中野先生 暑い日の外出は特に気をつけなさいといけませんね。
中野先生 メディアでも頻繁に熱中症が取り上げられる時期ですが、未然に防げるように保護者の方がしっかりと目を配っていれば大丈夫です。「いつもと違うな」と感じたら早めに処置をしましょう。過剰に心配せず、夏を乗り切ってください。



兒山ママ・友彩ちゃん(2歳)

水や麦茶よりも吸収の良い糖分と電解質(塩分等)を含む飲み物を補給しましょう

熱中症は予防対策が大事。周囲の方の配慮が子どもの健康を守ります

今回のテーマ 熱中症を予防するには

夏本番、長期休暇に入ると暑い日の外出も増えてきます。そんなときに気をつけたいのが熱中症。小さな子どもを熱中症のリスクから守るために、保護者の方ができることについて、中野先生に詳しく伺いました。



ココがポイント!
大人と違ってお子さんは体調が悪くても自分で言えないことがありますが、欲しがるなくても水分補給はこまめにする等、保護者の方が気を付けてあげることが大切です。

中野先生 熱中症が気になる季節です。小さいお子さんはかかりやすいのですが、なぜかわかりますか?
高橋ママ うーん、難しいですね。
中野先生 それは大人に比べて水分の予備力が少ないからです。体にはダムのように水分を貯めておく機能がありますが、子どもの場合はその力が小さいのです。汗をたくさんかいて温度調節ができなくなると、熱中症を発症しやすくなります。
高橋ママ 予防法を教えてください。
中野先生 遊びに夢中になっていると本人は喉が渇いていることに気が付かないものです。お母さんや周囲の方が気を付けて、水分補給をしてあげることが予防につながります。



高橋ママ・さらちゃん(2歳)

水分の予備力が十分でない小さい子どもは、こまめに水分補給をして熱中症回避を

次号は、「夏に多い感染症」について掲載します。

スーパードクター&アドバイザーに直接質問したいパパ・ママ募集! 詳しくはメール(☐planning@hughug.co.jp)にてお問い合わせください。

KAWASAKI NEWS

トワイライト乳がん検診

日々忙しく、なかなか乳がん検診を受けることができない方のために、月に1回の「トワイライト乳がん検診」を始めます。(事前予約が必要です)

夕方から受けられる乳がん検診が2017年6月からスタート!

日時	毎月第2水曜日 17:00~20:00	料金	4,000円(税抜、保険診療対象外)
内容	マンモグラフィ(2方向)	申込先	川崎医科大学総合医療センター 総合健診センター

*対象年齢:35歳以上の方 *女性の診療放射線技師が撮影いたします *日本乳がん検診精度管理中央機構検診マンモグラフィ読影医による判定を行います *判定結果は後日郵送となります

TEL.086-232-3469 (受付直通)
【受付時間】平日13:30~17:00 / 土曜8:30~12:00
※検診当日は時間外入口よりお越しください

川崎医科大学 総合医療センター 〒700-8505 岡山市北区中山下2-6-1 TEL.086-225-2111
https://g.kawasaki-m.ac.jp

