

# 保健だより

2012年8月1日（水）発行

## 子どもの熱中症

毎年、熱中症の事故のニュースが聞かれます。炎天下の車内にわずかな時間でもお子さんを車内に残さないようにしましょう。熱中症は命にかかわる病気です。特に乳幼児は体温調節機能が十分発達していないため、注意が必要です。予防法を知っていれば防ぐことができます。主なポイントは・・・

- お子さんを十分観察しましょう。・・・顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は深部体温(体の中心部の体温)がかなり上昇していると思われるので涼しい場所で休息させましょう。
- 服装を選びましょう。・・・涼しい服装にしましょう。
- 水をこまめに飲ませましょう。・・・麦茶や湯ざましを飲ませましょう。
- 暑さに慣れさせましょう。・・・日頃から外遊びを多くし、暑さに慣れさせましょう。
- 地面に近いほど気温が高い。・・・気温が高い日に散歩などをする場合、地面に近いほど気温が高いのでベビーカーは注意してください。又、アスファルトやコンクリートの照り返しでさらに高い温度になります。



〒252-0326 相模原市  
南区新戸5195-4  
サンガこども園  
電話046-255-0148



## 小児糖尿病

炭酸飲料や果汁飲料の糖分濃度は高いので飲みすぎると血糖値が上昇します。その結果として「のどがかわいた」と感じます。そして又、飲み物を飲むという悪循環になります。そうになってしまうと小児糖尿病の予備軍です。気をつけましょう！

糖尿病は血液中のブドウ糖（血糖）が正常より多くなる病気です。初期の頃は自覚症状がほとんどありませんが、血糖値が高いまま放置すると、いろいろな合併症を引き起こします。糖尿病の原因には遺伝と高カロリー、高脂肪食、運動不足などにより引き起こされる「インスリンの作用不足」があります。インスリンは、すい臓で作られるホルモンで、血糖値を下げる働きがあります。従って「インスリンの作用不足」を改善し、血糖値を上手にコントロールすることが大切で、そうすることで、病気の進行を防ぎ、合併症を予防することができるからです。

血糖値が高いと、腎臓から糖がもれ出て尿に糖が検出されるようになります。糖尿病のような場合、常に血糖値が高い状態ですと、腎臓を通じて糖が排出され尿に糖が見られます。しかし、糖尿病でなくても一時的に甘いものをたくさん食べると急速に血糖が上昇して尿に糖が見られることがあります。又、小さな子どもでは、それほど血糖値が高くないでも、腎臓が未熟で微量の糖が尿に出ることがあります。

## ヘルパンギーナが流行しています。

今の時期はヘルパンギーナなど夏かぜの流行期です。潜伏期間は2～4日で、突然の発熱の後、咽頭が赤くなり、口内に直径5mm程度までの小さな水疱ができます。治療は対症療法です。無菌性髄膜炎や心筋炎を合併することがあります。症状改善後もウイルスが咽頭からは発症後14日間、便からは30日間程度排出されます。注意しましょう。予防するには患者との接触をさけること、うがい、手洗いをすることが重要です。