



# 専門・認定看護師会だより

2012.7. vol.7.



もうすぐ暑い夏のシーズンに突入します。そこで今回は「体温調整」について掲載します。赤ちゃん、乳幼児の体温調整についての注意事項を知り、家族みんなで快適に過ごしましょう！

## 「知っておきたい！夏の子どもの体温調整」

### < 赤ちゃん・乳幼児の体温の特徴 >

#### 1. 赤ちゃんの時期は、体温調節が未熟

大人は成長段階で自分で体温を外気温に合わせて調整できるようになっています。しかし子ども、特に赤ちゃんは、自分の体温調節機能が発達していません。そのため、頭が汗でぐっしょり...という事もあります。

#### 2. 熱を失いやすく、そしてこもりやすい

子どもは大人に比べて身体が小さい割に体表面積が大きいこと、皮下脂肪が少ないため皮膚から熱が逃げやすいという性質を持っています。また乳幼児は体重当たりの食事摂取量が大人より多く、幼児は運動量も多くなっているため、身体が作る熱の量が多くなります。

#### 3. 子どもはとても汗っかき

赤ちゃんはとても汗っかきです。お肌がみずみずしく見えるのも、大人よりも肌が薄いからではなく、汗をかきやすい状態にあるからです。人間の汗腺の数は生まれた時にほぼ決まっています。このため、身体の面積が大きい大人よりも、赤ちゃんの方が汗腺の密度が高くなるため汗をかきやすく、あせもになりやすいです。



### < 赤ちゃん・乳幼児の防暑対策 >



#### 1. 赤ちゃんのいる部屋に冷房をかけてはいけない？

夏の室温は26～28℃位、湿度は50～60%位が適切と言われています。外気温との差は5℃以上にならないよう気をつけ、気温が高くなる日中だけなど工夫して使用するのも良いでしょう。室温や湿度を調整することにより不快感がなくなり、赤ちゃんはよく眠れます。

#### 2. 吸湿性のいい素材の服を選んで！

汗を吸収する、綿100%や綿の割合が多い混紡のものがおすすめです。吸湿性の悪いデニムやナイロンの服を1枚で着せるのは避けましょう。熱がこもりやすく、かつ、汗で身体が冷えてしまいます。背中やわきの下を手で触ってみて服が湿っているようなら1日に何度でも着替えさせてあげましょう。

#### 3. ベビーカーの赤ちゃんは蒸し風呂状態！

夏はアスファルト部分が熱を持ち、照り返します。お母さんが歩く高さよりもベビーカーの中の方が3～5℃位気温が高いと言われています。気温30℃を超える日にベビーカーの赤ちゃんはほぼ体温に近い温度の中にいることとなります。熱射病にならないよう、移動やお散歩は短時間で、そして必ず日よけの幌を下ろしましょう。また、服を着せすぎないように気をつけましょう。

#### 4. 赤ちゃんが暑がる、寒がるの判断

顔が赤くほてって汗がふき出す、ぐずるなどのしぐさは暑いしるしです。手足が冷えていたり、血色が悪い時は寒がっている時ですので、洋服の着脱で調整しましょう。必ず手や足を触ったり、顔色を見て確認しましょう。

### < 専門・認定看護師会の紹介 >

専門・認定看護師会の仲間を紹介します。  
メンバーは、小児看護専門看護師1名と認定看護師6名がいます。  
認定看護師は、感染管理認定看護師2名、皮膚・排泄ケア認定看護師2名、小児救急看護認定看護師1名、新生児集中ケア認定看護師1名です。  
お子さんやご家族にとって、より良い看護を提供できるよう、それぞれの専門分野を活かし、日々活動しています。  
また、広報誌の作成や活動報告会なども協働して行っています。  
病棟や外来で見かけた時など気軽に声をかけてください。

