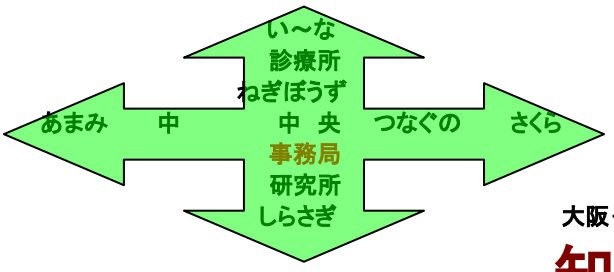


大阪＋知的障害＋地域＋おもろい＝創造

知の知の知の知

社会福祉法人大阪手をつなぐ育成会 社会政策研究所情報誌通算 4497 号 2018.7.19 発行

==========

「将来人口８割減・子供ゼロ」の衝撃予測　奈良の過疎村、活気維持へあの手この手

Sankeibiz　2018 年 7 月 19 日

村民の買い物の助けとなっている、かわかみらいふの移動スーパー＝奈良県川上村

深刻な過疎化にあえぐ奈良県中南部の山間部。川上村は全国ワーストの人口減少率が見込まれ、上北山村は「２０４５年に１４歳以下の人口がゼロになる」という予測を突きつけられている。若者の都市部への流出は避けられないにせよ、それを「緩やかな減少」に留め、地域の活力を維持するにはどんな知恵が必要なのか。両村の取り組みから、人口減少時代を生きるヒントを探る。（田中佐和、藤木祥平）

人口減少率が大きい上位10市町村

市町村名	2015年(人)	2045年(人)	減少率(%)
奈良県川上村	1313	270	79.4
北海道歌志内市	3585	813	77.3
群馬県南牧(なんもく)村	1979	455	77.0
奈良県上北山村	512	122	76.2
奈良県東吉野村	1745	440	74.8
北海道夕張市	8843	2253	74.5
北海道松前町	7337	1993	72.8
群馬県神流(かんな)町	1954	532	72.8
奈良県野迫川(のせがわ)村	449	123	72.6
奈良県黒滝村	660	181	72.6

※国立社会保障・人口問題研究所の推計。2015年は国勢調査

2045年に14歳までの人口が30人以下になる県内市町村

市町村名	2015年(人)	2045年(人)
上北山村	17	0
野迫川村	30	6
黒滝村	33	8
川上村	59	9
東吉野村	92	10
御杖村	74	20
天川村	116	24
曽爾村	108	25
下北山村	64	28

※国立社会保障・人口問題研究所の推計。2015年は国勢調査

川上村ではおなじみの民謡「川上小唄」をスピーカーで流しながら山道を上る１台の小さなトラック。開けた場所に停車すると、財布を手にした村民が次々に集まってきた。一般社団法人「かわかみらいふ」の移動スーパーの到着だ。

野菜や魚、総菜に菓子。車にぎっしり積まれた約５００品目の商品は、毎朝６時に運転手の嶋谷元（はじめ）さん（４３）らが同県大淀町のスーパーで選び、積み込んだものだ。村にはスーパーやコンビニがなく、週に１回、家の近くに止まる移動スーパーが“買い物難民”の高齢者を支えている。

「これ重いよ。玄関まで持って行っとくわ」。会計を終えた岩本利子さん（８１）の買い物袋を嶋谷さんがひょいと持ち上げ、階段を駆け上がっていった。嶋谷さんは２年前に愛媛県から家族で移住し、この販売車で毎日村内を回っている。「あの子、ええ子やろ。いつも助かってるんよ」。岩本さんはそう言ってほほえむと、ゆっくりとした足取りで帰ってい

った。

地元企業とマッチング

今年３月、厚労省の国立社会保障・人口問題研究所が発表した「地域別将来推計人口」によると、２０４５年までの人口減少率上位１０位の半数を県内の村が占めた。ここで、「全国ワースト１」と位置づけられたのが川上村だ。昭和３０年の約８千人をピークに平成２７年には約１３００人にまで落ち込んだ人口が、さらに今後３０年で８割減少するという予測だった。だが、栗山忠昭村長（６７）は「『このままだったら』という数字であって、そうならないための対策を進めている」と強調する。

その１つが、２５年から村が始めた移住・定住プロジェクト「川上ｉｎｇ作戦」だ。若い世代（２０～４０代）にターゲットを絞り、住居だけでなく、村にある仕事もセットで紹介する村見学ツアーを企画。これが功を奏し、これまでに２３世帯５９人（うち子供２５人）が移住した。

外から人を呼び込むための施策だが、根底にあるのは「今住んでいる人を大切にする」という考え方だ。村には人材不足や後継者不在で廃業の危機にある事業所が多い。事業主が諦めて廃業すれば、ますます村の経済は回らなくなり、商店が閉まることで生活の不便さが増す。栗山村長は「住民ですら住めない村に移住者は来ない。外から来る若い人の価値観や勤労意欲が、過疎に慣れた村民の刺激になる」と、村を挙げて地元企業とのマッチングを進めている。

新たな産業構造

新しい働き場の創出も始まった。２８年７月に設立されたかわかみらいふは移動スーパーのほか、昨年３月に廃業した村唯一のガソリンスタンドの運営も継承。移住者を含む村民１５人の新規雇用を生んだ。

事務局の亀井孝行さん（２３）は、同法人設立を機に、大阪でのアルバイト生活をやめて村に戻った“Ｕターン”者だ。「昔は不便さしか感じず、郷土愛のような感情はなかった」というが、戻ってみると移住者も多く、職場は活気にあふれていた。「大阪ではなんとなく孤独だったけれど、ここでは若い人が少ないから頼りにされる。誰かの役に立っている実感がある。この先も村民の生活を支えたい」と笑顔を見せた。

吉野林業で栄えた川上村のように、県中南部地域では林業の衰退で多くの働き場が失われ、都市部へ人が流れた。奈良県の荒井正吾知事は「若者が流出しないようにするには、働き場が必要。悲観論に陥らず、人口減少の中で生活を安定させるための新たな産業構造をつくる。そういうチャレンジをしなければならない」と話す。

「保小中（ほしょうちゅう）」一貫校

５月の昼下がり。上北山村の村立上北山小中学校の教室では、小学２年の男児が女性教諭と２人きりで国語の授業を受けていた。「じゃあ、この漢字は分かる？」。机を付き合わせて漢字のドリルを開き、問題を出し合う。窓の外に目を向けると、体育の授業だろうか。男性教諭が男児に懸命に走り方を教えていた。同校の生徒は小学生２人、中学生４人の計６人。村唯一の学校だ。

昭和２２～４１年まで、村には分校を含めて計６校の小中学校があった。だが、昭和３５年の約３８００人をピークに人口は激減。学校にも統廃合の波が押し寄せ、平成２６年には小中の施設一体型一貫校１校に改編された。２９年からはこれに保育園も加わり「保小中」の児童・生徒が同じ校舎で一貫教育を受けている。

そんな村が今、深刻な問題に直面している。同研究所の人口推計で、全国で唯一、２０４５年の１４歳以下の人口が０人になると予想されたのだ。今年５月時点での１４歳以下は１２人。「ゼロ」は決して大げさな数字ではない。

１８歳までに２００万

村には高校がないため進学を機に村外に出て、多くは都市部で就職する。都会に向いた人の目をどうやって村に向けるか。村が命運を賭けて数年前から始めたのが、都会にはない「手厚い子育て支援と教育」だ。

村では１～１８歳の子供に毎年１０万円を支給する制度を２８年に創設。進学時の祝い金もあり、１８歳までに計２００万円が支給される仕組みだ。「子育てしやすさ日本一」を掲げる大阪府箕面市も、高校卒業年齢までの医療費は助成するが、支援金制度はない。一時的な支援金を支給する自治体はあるものの、村の継続的な支援制度は他と比べてもかなり手厚いといえる。

そこには村ならではの事情が絡む。通える距離に高校がなく、高校生は村外で寮や下宿生活を送る必要がある。高校１年の次男を持つ田垣内（たがいと）ゆかりさん（５１）は「村外で下宿しているので生活費が二重にかかる。支援金は本当に助かります」と話した。

ネットで合同授業

教育面でも変革が起きている。テレビ会議システムを使った、他村の生徒との合同授業だ。距離が離れていても切磋琢磨（せっさたくま）できる同級生とつながり、同じレベルの教育を受けられる。同校の教諭は「インターネットを使って遠隔で授業ができる時代。都市部と山間部の教育の差は縮まってきている」と感じている。山室潔村長（６６）も「都会の学校と遜色ない教育をアピールできるようになれば、子育て世代も納得してくれる。そのためには村単独ではなく、自治体間の連携や工夫が必要だ」と力を込めた。

ただ、同級生がいない環境に抵抗を感じる保護者は少なくない。小学２年の長男を持つ金岩久美さん（３７）は「息子は５年ぶりの新入生で、入学翌年には学校で（小学生が）１人になる。それが子供にとっていいのか悩んだ」という。だが、転校生も加わり、生き生きと学校に通っている長男を見ると、不安は薄らいでいく。「先生も学校も友人や家族のよう。村のみんなが宝のように育ててくれる」

都市部では待機児童が問題となり、教諭の目の届かないところでのいじめが後を絶たない。必ずしも都会に住む必要がない人に、人生の選択肢として地方が発信できる価値、それは都会にない子育てや教育の形だ。村は「過疎地だからこそ、おもいきってできること」を模索し続ける。

＜親子で青空を＞重症障害児向けデイサービス（上）　介護で疲弊　家族支える

東京新聞　2018 年 7 月 17 日

重症児をあやす上野多加子さん。「退院後も親子の支援が必要」と話す＝名古屋市西区で

染色体や脳に異常があり、重い障害を伴って生まれてきた子どもたちがいる。肢体が不自由なため、生まれたときから付きっきりの介護が必要となり、心身ともにすり減ってしまう親は多い。そんな親に寄り添い、生活を支えているのが名古屋市西区の重症心身障害児向け放課後等デイサービス「ｍｉｋｉ（みき）」と主に未就学児が通う隣接の「ｍｉｎｉ（みに）」だ。重症児とその家族を支援する取り組みを追った。　（花井康子）

ピー、ピー、ピー。子どもの指先に取り付けられた計測器から、血液中の酸素量の低下などを知らせるアラームが鳴り響く。駆け寄ったスタッフが顔色をうかがい「少し鼻が詰まってるから、苦しいのかな」と話し掛けた。どうやら大事ではなさそうだ。

施設の一室で五月に開かれたデイサービスの仕組みに関する勉強会。その中に、両親に連れられた名古屋市の女児（３つ）の姿があった。ｍｉｎｉに通う女児は生まれつき染色体異常がある「１８トリソミー」を患い、呼吸や心臓の働きが不安定なため、血中酸素量などの計測器は手放せない。布団に横たわる女児を看護師などの資格があるスタッフ数人が見守り、状態に変化はないか目を光らせていた。

女児は妊娠二十一週のとき、六〇〇グラムに満たない体重で生まれた。心臓にも疾患があり、生後九カ月のときには肝臓がんが発覚。入退院を繰り返した。

女児は気管を切開し、定期的なたんの吸引が欠かせない。片時も娘から離れられない日々が続いた。計測器のアラームが鳴ると、夜中でも跳び起き、「命が危ないのでは」と神経をすり減らした。風邪をひくだけで命にかかわりかねないため、外出もできなかった。

そんなとき、かかりつけ医の紹介で見つけたのがｍｉｎｉだった。女児は二歳になっていた。預け始めて二日目、母親は一人でカフェに入った。出産して初めての一人だけの時間。コーヒーをすすりながら、自然と涙があふれた。

ｍｉｋｉとｍｉｎｉの両施設は、名古屋市の看護師上野多加子さん（３１）が、二〇一六年と一七年にそれぞれ開設した。動かしたのは、看護師としての経験だ。

上野さんは八年間、急性期病院の小児科病棟で勤務。重い病気の子どもが命を落とす現場に何度も立ち会ってきた。助かったとしても重い障害が残り、退院後は介護の負担がのしかかる。介護疲れで失踪したり、気持ちが不安定になったりする親を何度も見てきた。「退院後の生活を病院が支援することはない。これでは家族は疲弊するだけ」と上野さん。名古屋市の社会福祉法人の支援を取り付け、施設開設にこぎ着けた。

女児の母親は数カ月前から、短時間ながら職場に復帰した。今は施設に通う親らと勉強会をするなど活発に交流もしている。「病気が分かったときは大混乱だったが、ようやく落ち着いて生活できている。預かってもらえるからこそ今の生活は成り立っている」と話した。

＜親子で青空を＞重症障害児向けデイサービス（中）　五感を刺激“生”が輝く

東京新聞　2018 年 7 月 18 日

天木瑠里子さん（左）がツリーチャイムに触れさせると、寝たきりの重症児の表情が和らいだ＝名古屋市西区で

♪手をたたきましょう　たんたんたん…。引き戸を開けると、キーボードの演奏に合わせた、楽しげな童謡が聞こえてきた。

主に未就学児が通う名古屋市西区の重症心身障害児向けデイサービス施設「ｍｉｎｉ（みに）」。音楽が流れると、寝たきりの子どもたちに変化が見られた。何度もまばたきをしたり、口をもぐもぐと動かしたり、にこっと笑ったり。わずかに動く手を伸ばし、隣に寝ている友達に触る子も。ただ寝ているだけに見えた子どもたちの表情が、みるみる明るくなっていく。

ｍｉｎｉが一年ほど前から、療育に取り入れている音楽の時間。ただ音楽を聴くだけでなく、歌詞に合わせてスタッフが足をなでたり手を握ったり。プラスチックの容器の中に、ビーズや短く切ったストローを入れた手作りのマラカスや鈴、ツリーチャイムなどの楽器に触れさせ、音を鳴らして見せたりもする。人に触られたり物に触れたりする感覚を育てることも狙いの一つだ。

「視覚や聴覚など五感を使って音楽を感じてもらうことで、日々の生活に喜びを感じてもらいたいんです」。指導する音楽療法士の天木瑠里子さん（２４）は話す。

「ここに来るようになって、表情が豊かになった。お迎えに行くと、顔がキラキラしていて」。生まれつき染色体に異常がある「１８トリソミー」の女児（３つ）を通わせる名古屋市内の母親（４６）は目を細めた。

ｍｉｎｉでは体に負担がかからない範囲で、子どもたちに季節感やワクワク感を感じてもらう活動も取り入れている。夏は室内にレジャーシートを敷き、おけに水を張って水遊び。冬に雪が降ると、ほんの少しだけ外に出る。シャボン玉を部屋の中で飛ばしたり、季節の食べ物や動物などをスタッフと一緒に折り紙で作ったりもする。体温調節がうまくできない影響で気温差に耐えられず、免疫力が弱いため、一日中、室内で過ごす子がほとんどだが、体が許す限り、健常児と同じように刺激を受けてもらう取り組みだ。

施設を開設した看護師の上野多加子さん（３１）は「寝たきりでも、健常の子と同じよ

うに楽しいことが好きだし、親も同じように子育てしたい気持ちがある。お母さん一人では難しいことでも、ここでなら体験させられる。五感を育てることで『見たい』『触りたい』という気持ちが子どもたちの中に芽生え、心身の発達につながる」と話す。

効果は想像以上のようだ。子どもたちの表情が豊かになり、それまでは包み隠されていた生の感情がにじみ出るように伝わってくる。目が見えない子が、絵本の読み聞かせで目が見えているような反応を示すなど、「ハッとさせられることもある」という。

生まれつき、重い障害のある子どもたち。長くは生きられない子もいる。それでも、子どもたちにはそれぞれの人生がある。「限られた時間なら、その時間を最大限使っていろんな体験をしてもらい、可能性を引き出してあげたい。医療的なケアやリハビリで命をつなぐことだけが“生きること”ではないと思うから」　（花井康子）

＜親子で青空を＞重症障害児向け デイサービス（下）　地域の理解に助けられ

東京新聞　2018年7月19日

健常児と一緒にお堂に集まった医療的ケア児たち＝名古屋市西区で（上野さん提供）

名古屋市西区の長善寺のお堂に五月末、大勢の親子連れが集まった。寺が主催する地域の子ども向け行事。数十人の子どもたちに交じり、重い障害のあるゼロ～四歳の五人が、間もなく始まろうとしている紙芝居と人形劇を心待ちにしていた。見慣れないお堂の飾りや仏像に目を奪われ、キョロキョロしている子も。

障害児は、生まれつき脳や染色体に異常がある子どもたちで、近くの重症心身障害児向け施設「ｍｉｎｉ（みに）」に通う。たんの吸引や人工呼吸器の使用など日常的に医療的ケアが必要だが、年に数回、地域の人形劇やコンサートなどのイベントに足を運んでいる。日ごろは自宅や施設に閉じこもってばかりの子どもたちに外出の機会を設けるとともに、重い障害のある子どもたちの存在を、地域の人たちに知ってもらうことも狙いだ。

会場では、突然、たんを吸引する姿に驚き、思わず振り返る子もいたが、次第にその様子にも慣れ、子どもたちはすっかり会場に溶け込んでいった。

「地域での理解が広まり、応援してもらって施設は成り立っている」。施設を開所した看護師の上野多加子さん（３１）は話す。首が据わっていない子どもたちの散髪には、地元で働く美容師らが協力。地域の住民から、おもちゃやお菓子などの差し入れも届けられるという。

地域での理解の広まりとともに、利用者も増えている。ｍｉｎｉと、隣接する「ｍｉｋｉ（みき）」では日に最大七人ずつ計十四人を受け入れているが、常時数人がキャンセル待ちの状態だ。名古屋市外からも問い合わせがくるなど、希望者は増え続けている。「施設を必要としている子がいかに多いか、あらためて実感した」と上野さんは話す。

全国でも、医療的ケアが必要な子どもは増えている。厚生労働省によると、医療的ケア児の数は全国で一万八千人（二〇一六年）。医学の進歩により、この十年で一・八倍以上に増えた。各自治体は福祉計画の段階的な策定を進め、障害児の支援施設を増やすことなどを検討している。厚労省の担当者は「地域で障害児を受け入れ、日中通える生活介護の施設を増やす第一歩にしたい」と意気込む。

しかし、施設の開設には、療育を担う児童発達支援管理責任者など専門性の高いスタッフを配置しなければならないため、人材の確保は難しい。ｍｉｎｉやｍｉｋｉのような施設は珍しく、厚労省も全国にどれだけあるのかは把握しきれていない。医療的ケアが必要な子どもたちの対策は事実上、始まったばかりに等しい。

施設不足の上に、障害児の通所サービスは児童福祉法に基づいているため、原則、十八歳までしか利用できないとの問題もある。障害者が大人になった後、地域の中でどう生活していくのか。上野さんは先を見据え、来春、高校を卒業した障害者が生活介護を受けら

れる施設をオープンさせる予定だ。
「年齢を重ねても、重い障害のある子はほとんど、自分で動き、仕事ができるようにはならない」と上野さん。「とはいえ、いつまでも赤ちゃんのように扱うわけにはいかない。成長に応じたトータルのサポートが必要になってくる。重症児や医療的ケア児の親子が、いつまでも安心して成長を喜べる施設をもっとつくらなければ」（花井康子）

日傘持参を指示、短パン授業許可　小中校、熱中症対策　中日新聞　2018 年 7 月 19 日

傘を差して暑さをしのぐ児童たち＝飯田市で

厳しい暑さが続いていることから、県内の小中学校で、屋外の部活動を取りやめたり、短パン姿で授業を受けるのを認めたりする動きが相次いでいる。
飯田市伊賀良小学校は校外学習の際に日よけの傘を持参するよう児童に指示したほか、体育の授業で水泳以外をする場合は他の教科に変更する。十八日に予定していたクラス対抗リレーも中止し、大野征二教頭は「工夫できることはどんどん取り入れる」と話した。
標高六百メートルの山あいにある根羽村の根羽中学校でも同日、教室内の温度は三〇度超に。生徒たちが体操服の短パン姿で授業に臨むことを許可している。根羽小学校とともに、濡（ぬ）らすと冷感が持続するクールタオルの持参を保護者らに呼び掛けるという。
塩尻市教委は十八日、無理な校外活動はしないよう促す通知を市内の全小中学校に出した。長野市では、柳原小学校五年の一学級が、体育館で予定していた体力測定のシャトルランを中止。冷房設備のある室内での種目に変更した。猛暑が続けば、シャトルランは二学期に実施する。信州大教育学部付属長野中学校（同市）は十七日から屋外での部活動を当面中止にした。
諏訪赤十字病院（諏訪市）小児科の嶋田俊医師は「子どもは『暑い』と訴えることもあまりなく、のどの渇きを感じなくても小まめな水分と塩分の補給を推奨してほしい。外出を控えるなど、直射日光に当たらないことも大切」と指摘する。

熱中症 子どもを守るために知っておきたいこと　NHK ニュース　2018 年 7 月 18 日

校外学習に参加していた愛知県の小学１年生の男の子。今月 17 日、熱中症で亡くなりました。厳しい暑さの中、行き帰りに「疲れた」と話していましたと言います。

専門家に話を聞くと実は子どもは大人よりも熱中症にかかりやすいさまざまな事情がありました。
子どもの体を、そして命を守るために知っておきたいこと、まとめてみました。（ネットワーク報道部記者 飯田暁子 伊賀亮人 吉永なつみ）

今月 17 日、愛知県豊田市。男の子は学校から１キロ離れた公園での校外学習に参加、学校に戻ったあと、意識を失って倒れました。病院で死亡が確認され、「熱中症」と診断されました。

気温は午前中から 30 度超え。公園に行く際、仲間か

ら遅れたため、担任の教師が手を引いて歩き、帰りも「疲れた」と話していたそうです。

連日の猛暑の中で…

今月 17 日、愛知県豊田市。男の子は学校から 1 キロ離れた公園での校外学習に参加、学校に戻ったあと、意識を失って倒れました。病院で死亡が確認され、「熱中症」と診断されました。

気温は午前中から 30 度超え。公園に行く際、仲間から遅れたため、担任の教師が手を引いて歩き、帰りも「疲れた」と話していたそうです。

これだけの理由

「子ども、特に乳幼児は大人と比べて熱中症になりやすいんです」

そう話すのは国立成育医療研究センター救急診療科の鉄原健一医員です。いくつかの理由があります。

（1）体温調節機能が未発達

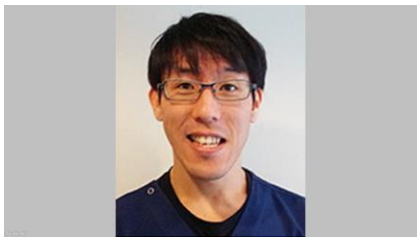
子どもは汗びっしょりのイメージがあります。しかし実は、子どもは汗をかく機能が未発達だそうです。

「このため大人と比べると暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるのにも時間がかかってしまうんです。だから大人より体に熱がこもりやすいんです。体温を調節する機能、それが未発達だと考えてください」

（2）照り返しにも注意！

「子どもは体重に比べて体表面積が広い。その分、気温など周囲の環境の影響を受けやすいと言えます」

「また、大人よりも背が低いため地面からの照り返しの影響を強く受けます。たとえば大人の顔の高さで 32 度の場合、子どもの顔の高さではそれより高い 35 度ということもあるんです」



赤ちゃんをベビーカーに乗せる場合にも地面に近くなり注意が必要です。

（3）自分では予防できない

そして大きいのが夢中になって遊んでいる子どもは、体の異変になかなか気づかないことです。

国立成育医療研究センター 鉄原健一医員　「子どもは自分で体調の変化をうまく表現できず訴えられないことがあります。異変がないか、周囲の大人が気にかける必要があると思います」

子どもの熱中症対策

村田一恵 次世代ＳＭＩＬＥ協会研究員

では子どもの熱中症をどう防げばいいのか、プロスポーツ選手のトレーナーの経験があり、子どもの熱中症対策にも詳しい村田一恵さんに聞きました。

「何よりも大切なのは睡眠です。睡眠が十分でない状態で、暑さの中にいると熱中症になりやすいんです」

睡眠をしっかりとるためにも、冷房を効果的に使ってよく眠れる環境を整えることが大切だと話していました。

朝、１杯のみそ汁を

暑くて汗をかくと、水分とともに塩分も体の外に出て行きます。村田さんは水分、それに塩分の補給が大切だと強調していました。

「塩分補給といっても気負わないで下さい。朝、１杯のおみそ汁をとる。忙しいならインスタントでもかまいません。塩分を意識してとる心がけが大事です。ちょっと行儀が悪いと感じるかもしれませんが、なかなか食欲が出ないような時は、みそ汁をごはんにかけて食べても良いと私は思っています」

水と塩分両方をとる方法

水分と塩分、両方補給できる手作りのスポーツドリンクのレシピも聞きました。

水は１リットル。それに小さじ半分程度の塩を入れます。そこにオレンジやグレープフルーツなどの果汁や果汁の入ったジュースを、好みで入れると飲みやすくなります。

おしっこにも注意を

村田さんによると意外と知られてなく、熱中症の兆候に気づくのに役立つのが“おしっこ”の色だそうです。

尿の色が濃い時は要注意。目安を聞くと「おしっこの色がレモネード色なら大丈夫、それより濃い色の時は水分が足りていないのかもしれません」と話していました。

乳児の場合は、おむつ替えの時に尿を観察したり、また自分で用を足せるようになった時は、排尿のあと便器を見るよう伝えたりすることで、水分をとった方がいいのか、気づくことができるということでした。

また医師に話を聞くと「おしっこの回数にも要注意。ふだんより減っているようならそれも水分が足りないかもしれないサインです」と話していました。

熱中症かも！その時は

子どもにどんな症状が出たら熱中症と疑った方がいいのでしょうか。

「睡眠がとれているのにあくびをしていたり、汗を大量にかいていたりする時は、注意が必要なサインです。筋肉痛のような手足の痛みを訴えることもあります」

「だるさや吐き気、それに頭痛やけいれんが起きたりすれば熱中症の状態が重くなっているかもしれません」（鉄原健一医員）

こうした症状が出たら衣類を緩め、涼しいところに頭を低くした状態で寝かせることが大事で水分をこまめに少しずつ飲ませます。全身がだるそうなら冷たいぬれタオルで体を拭いたりクーラーの効いた部屋に寝かせたりして積極的に体を冷やします。

「しかし体温が 40 度以上あったり汗が出なくなったり、もちろん意識がないといった症状がある場合にはすぐに救急車です。救急車が着くまでの間は体を冷やし続けることが大切です」（鉄原健一医員）

思えば、うちでも

思えば、わが家でも今月に入ってから、２歳の息子が夜中に何度も起きてぐずり泣きをしていました。添い寝をすればすぐに寝入っていたのに様子が違います。タオルケットを触ってみたら、水をこぼしたようにぐっしょり。驚いて、今度はオムツを見てみると、寝ている間にずっしりと重たくなるはずがカラカラです。

そして絞り出すような声で“水がほしい”と訴えてきました。弱く冷房をつけていたため、すっかり油断し、あやうく熱中症になるところでした。熱中症の怖さ、もっと心にとめておこうと思います。

月刊情報誌「太陽の子」、隔月本人新聞「青空新聞」、社内誌「つなぐちゃんベクトル」、ネット情報「たまにブログ」も
大阪市天王寺区生玉前町 5-33　社会福祉法人大阪手をつなぐ育成会　社会政策研究所発行