

# お子さまの急な発熱への 対応のしかた

子どもは、いろいろな病気にかかりやすく、しばしば熱をだします。  
発熱に対する正しい知識をもって対応すれば、こわくありませんし、あわてることもありません。

## ★平熱と発熱★

- ・ 子どもの体温は1日のうちで変動し、朝低く、夕方高くなります。
- ・ 着せすぎ、高温環境、運動後、入浴後、食事後(哺乳後)などは体温が上がります。
- ・ 一般に37.4℃までは平熱、37.5～37.9℃までを微熱、38℃以上を発熱といいます。
- ・ 日頃からお子さんの平熱を知っておくことが必要です。

## ★体温のはかり方★

- ・ 熱があるかな?と思ったら、すぐ体温を測るようにしましょう。そして記録しましょう。
- ・ 熱のあるときには1日に4回ぐらい体温を測りましょう。

### ※体温計について

- ・ 水銀体温計:わきの下に3～10分間入れて測ります。一番正確です。
- ・ 電子体温計:1分で測れるので便利です。実際(水銀計で測った時)より少し高めに出たり、逆に低くでることもあります。
- ・ 鼓膜体温計:最近使われています。鼓膜に正しくあたらないと正確に測れません。

## ★発熱の意義

発熱は、体の免疫細胞に作用して、体の免疫力を高めます。これによりウイルスや細菌の力は弱まるのです。つまり、発熱は病原体に対する防衛反応です。(だから、熱があっても元気そうならば、解熱剤で無理に熱を下げないほうがよいです)

## ★発熱時の対処法

- ①まず体温を正確に測りましょう
- ②お子さんの様子をよく観察してください
  - ・ 顔色も良く笑顔もみられ、食欲もあればあわてる必要はありません。
  - ・ 熱が高いから頭がおかしくなるということはありません。
  - ・ 発熱のほかにもどんな症状があるか、観察してください。
- ③発熱時の手当
  - ・ 安静
    - ・ まず静かに寝かせましょう。
  - ・ 体を冷やす(クーリング)
    - ・ 熱がこもらないように薄着にしてください。厚着はさけましょう。
    - ・ 冷えたタオル、氷枕などを用いて体を冷やして気持ちよくしてあげましょう。
    - ・ 血流の多い首のつけね、わきの下などを冷やしますが、嫌がる時は無理強いはやめましょう。乳児では冷やしすぎないように注意しましょう。

39℃を超えるような高熱になると手足の先が冷たくなり、ガタガタとふるえて寒気を訴えることがあります。この時は逆に暖めてあげましょう。

- ・水分補給(脱水の予防)・

高い熱が出ているときは食欲不振で脱水症状を起こしやすいので、水分は充分に与えて下さい。

④すぐに受診する必要がある発熱

- ・意識がはっきりしないとき
- ・けいれん(ひきつけ)をおこしたとき
- ・顔色が悪く(青白い)、ぐったりしているとき
- ・呼吸が苦しそうなとき
- ・水分がとれず、尿が半日以上まったくでないとき
- ・生後3カ月未満の乳幼児の高熱



※熱が高いこと＝重症とは限りません

★解熱剤(熱さまし)の上手な使い方

- ・熱がでたから、解熱剤を使わなければいけないということはありません。解熱剤は、病気を治す力はなく、一時的に熱を下げるだけの働きしか持っていません。熱を下げて、病気が軽くなったり、早くなおるわけではありません。熱を下げる目的は本人を楽にさせることです。熱を下げることにばかりに気を取られないようにしましょう。\*
- 解熱剤を使用するときは、38.5℃以上を目安にしましょう。38.5℃以上でもケロッとしているような時は使わなくても大丈夫です。機嫌が悪いときには解熱剤の使用を考えます。
- ・解熱剤を使用する場合は、医師から本人用に処方された解熱剤を指示通りに使いましょう。1日2～3回までが原則ですので、6～8時間以上あけて使うようにしてください。\*
- 生後3カ月未満の乳児には、原則として使わないようにしましょう。
- ・飲み薬か坐薬(おしりから入れる薬)か:坐薬のほうが効きがやや早いようですが、効果はまったく同じです。吐き気があったり、寝ている場合は坐薬を、坐薬を嫌がったり、下痢がある場合は飲み薬にしましょう。

★代表的な解熱剤について

- ・アセトアミノフェン・  
(商品名:カロナール(錠剤、細粒、シロップ、坐薬)、アンヒバ(坐薬)、アルピニー(坐薬)、アトミフェン(ドライシロップ)、カルジール(錠剤、シロップ)、ナパ、ピリナジン)・  
子どもで使われる代表的な解熱剤です。効き目はややマイルドですが、一番安全に使用できます。解熱・鎮痛成分として、市販の総合感冒薬にも多く使用されています。
- ・子どもで使ってはいけない解熱剤・  
・アスピリン・  
・メフェナム酸(商品名:ポンタール)・  
・ジクロフェナク(商品名:ボルタレン)・  
・インドメタシン(商品名:インダシン、インテバン)