

# 発熱

## 1 子どもが熱を出した！

子どもは、夕方から夜にかけて発熱することが多いものです。そこで、ご両親があわてても、決して良いことはありません。もし、お子さんの体温が38.5℃程度までで、きげん良く遊んでいるか、すやすや眠っているような時は、あわてずに様子を見てください。

39℃とか40℃になると、フラフラするか、機嫌が悪くなります。このような時は、診察を受けましょう。



## 2 熱が出たら、どうするの！

熱が出たら、熱を下げる工夫をしてみましょう。お子さんの熱を下げるには、次のような方法があります。

1 簡単なのは、どこの家にもあるビニール袋を取り出します。その中に冷たい水道の水を袋の3分の1程度くらい入れます。袋の中に空気があまり残っていないように、水面の少し上からねじるようにして、袋の口から水が漏れないように締めてください。

2つ作って、これをクビの両脇か、両方の腋の下におきます。2、3分後から体温が下がりはじめます。冷たくてかわいそうと思っても、お子さんの熱を下げてみる方が先です。ぬるま湯でひたしたおしぼりで全身を拭いてあげると、体温は穏やかに下がります。

2 もし、最近もらった解熱剤(熱を下げる薬のこと)があるなら、使ってみてもよいでしょう。内服する解熱剤と、肛門から入れる坐



剤の解熱剤とがあります。

解熱剤で熱が下がり始めるには、約30分程度かかります。解熱剤で熱が下がっても、下がっている時間は約4~5時間で、時間が過ぎれば、また、熱が上がってきます。

注:解熱剤の中には、「水ぼうそう(水痘)」や冬に流行する「インフルエンザ」に使ってはいけないものもあります。残っていた解熱剤の種類は、水ぼうそうやインフルエンザにかかったときに使っても良いか、必ずかかりつけ医に確認しておきましょう。

3 お風呂の残り湯が35℃程度に水温が下がっていたら、お子さんを残り湯に入れると体温が下がります。熱が高いときに、子どもをお湯に入れることを嫌う方もおりますので、緊急時に熱を下げる方法として理解しておいてください。

4 熱さまし用のヒタイ(額)などに貼るものが流行していますが、冷やす面積が小さくて、熱を下げる効果は少ないのですが、子どもにとって気持ちよいのが目的です。

## 3 熱は一旦下がったけど...

お子さんの体温が38℃程度に下がって、すやすや眠り始めるか、きげんが良くなるようなら、大した病気ではないことが多いです。体温は下がったのに、まだきげんが悪い、グズる、呼吸が荒いなどの症状があれば、診察を受けましょう。

お子さんの熱が下がっても、ご両親は大変でしょうが、数時間ごとに水を入れ替えてあげると、熱を下げたままで朝を迎えることができます。くれぐれも体温を下げ過ぎないように注意しましょう。

朝になったら、落ち着いて小児科医に受診しましょう。

注:早く熱を下げようとして、水の中に氷を入れるならば、小さな氷塊を5個くらいでやめてください。冷蔵庫で作った氷でも、氷を多く入れると、今度は冷たすぎてお子さんが嫌がりますし、触れている部分が凍傷になることもなりますし、熱が下がりすぎて顔色が青くなることもあります。

## 4 熱性けいれん

熱が上がるときにけいれんを起こすことがあります。初めてのけいれんや長時間続くけいれんは診察を受けましょう。

