

2

発熱

<熱が出たかなと思ったとき>

体温が38℃以上であれば発熱とされますが、熱がこもっているだけのこともあります。運動・食事・外出の後や、気温が高い日の午後は体温が高めになるので、薄着にしたり涼しい場所に移動して30分位安静にした後に再度測ってみてください。

短時間で測定結果が出る予測式の体温計はセンサー部の温度変化で体温を予測しており、正確な体温でないこともあります。実測式のもので測定しなおすことも必要です。わきの下、耳、直腸、口、額など測定する場所によっても平熱が異なることもあるので普段から同じ方法で何度か測定し、平熱を知っておくことも必要です。

<熱が出た時>

多くの場合は発熱だけで慌てる必要はありません。例外は、生後2～3か月未満の場合、本当に発熱している様であれば、重い感染症が隠れている場合もあるので、早めに小児科を受診するようにしてください。生後2～3か月を過ぎていれば、ずっとぼんやりして話しかけても反応しなかった

り、息が苦しい様子があったり、皮膚の出血斑などがあったり、ずっと泣き止まない、などがあれば早めの受診が必要です。どれにも当てはまらない場合は、安静にさせてこまめに水分を補給して様子を見ることができると思います。

体温が上がる時に寒がって震えている様なら、毛布・タオルケット・布団を1枚掛けて温めてあげてください。体温が上昇しきって震えが収まった後は、そのままにしておくとしんどくなりますので、少し涼しくなるように調節し、熱がこもらないようにしてください。おでこを冷やすのは、嫌がるようなら必要はありません。食べ物は、胃にもたれて水分が取れなくなることもあります。水分の方を優先して少量ずつ、ちょこちょこ飲ませてください。

<解熱剤の使用について>

人の平熱はバイ菌にとっても繁殖しやすい温度です。バイ菌を殺すために、免疫機能を働かせて体温を上げています。解熱剤を多用して体温を平熱近くまで下げると、一時的には下がりますが、バイ菌を殺して本当に熱が出なくなるまでの期間は長引くかもしれません。元気になりすぎて安静が保てないようなら、解熱剤は使わない方がよいでしょう。生後3～4か月未満の赤ちゃんは低体温になる恐れもあるので解熱剤は使用しないでください。基礎疾患がない場合、解熱剤の

使用は、苦しくて水も飲めない場合や夜間も眠れない場合などに限った方が良いでしょう。

<解熱した時>

明らかな発熱があった場合、一旦解熱していても、上下しながら徐々に解熱することもあります。前の晩まで熱があったのに、朝解熱しているからといってすぐに保育園などに出すと昼にはまた熱を出してお迎えが必要になることもよくあります。最低24時間位は熱が無いことを確認してから、徐々に元の生活に戻すようにしましょう。

