

1 発熱の対応



熱は何故出るの？ 解熱剤は使わない方がいいの？

まず、ウイルスや細菌が体の中に入ってくると免疫力が攻撃をしてくれます。その時に脳の中にある体温を調節してくれる部位を刺激し、体温が上昇します。

体温が上昇することで免疫を担当する細胞も活性化されるのです。それと同時に、ウイルスや細菌は体温を数度上昇させるだけで動きを低下させることができるのです。

したがって発熱は体を守るために大事なもののなのです。解熱剤をたくさん使って熱を下げてばかりいるのはかえって逆効果になることもあります。40度程度の熱があっても脳はやられませんので安心してください。

解熱剤は風邪を治してくれる訳ではなく、一時的に熱を下げてくれるものです。したがって熱が高くなって、ぐったりとしている、寝つけないなど体力が消耗しそうな時のみ使いましょう。

子供の場合には大人と比べるとすぐに高熱を出してしまいます。大人は38度を超えるとぐったりとしてきますが、子供は38.5度程度なら元気なことも多いのです。

子供の熱が高いから重症、低いから軽症というわけではありません。熱が高くても元気な子供もいっぱいいます。逆に微熱でもぐったりとしているときは注意が必要です。

熱が出たときは冷やした方がいいの？あたためた方がいいの？

それでは、熱が上がった時に家庭でどう対処したらよいかを説明します。

まず、お子さんの手足を触ってみてください。冷たいですか？それともあたたかいですか？

冷たい時は悪寒（寒気がして体がブルブルと震える状態）が出る時で、熱も上がる途中です。

39度でもまだ冷たい時はもう少し熱も上がる可能性があります。この時は体と手足を温めてあげてください。解熱剤もまだ使ってはいけません。その状態からしばらく時間がたつと手足もあたたかくなり、体も熱くなっています。そうすると熱も上がりきっていますので、今度は脇の下や足の付け根を冷やしてあげてください。おでこに貼る市販の冷却剤は解熱効果は脇の下等の冷却と比べると落ちますが、気持ちは良くなります。ただし、乳児のおでこに貼るときは注意が必要です。寝返りをするようになるとおでこに貼った物がずれて口と鼻をふさいでしまい、窒息死したお子さんもいます。気をつけてください。

発熱時にはこまめに水分を補給することを心がけてください。