


熱があるときのホームケア

発熱は、からだに備わった防御反応のひとつです。
からだのなかに入ってきた細菌やウイルスに対して、体温を上げることで闘っています。

こどもの発熱は一般に、37.5℃以上をいいます。
38.5℃以上では高熱になりますが、熱が高いからといって病気が重いわけではありません。
咳や鼻水などおなじ、症状のひとつだと思ってください。
また、髄膜炎や脳炎などの場合をのぞき、ふつうの発熱で頭がおかしくなる、知能が低下するなど
脳の高次機能がおかされることはまずありません。

+*★+★ おうちで様子を見てもよい発熱 ★+★*+ 

- *熱以外の症状がなく、食事も水分もとれている場合は、慌てて受診する必要はありません。
小さいおこさんの発熱は特に驚かれると思いますが、落ち着いて、その後の経過をみてください。
どんなことに気をつけて、どのようにお子さんをケアしたらよいのかみていきましょう。

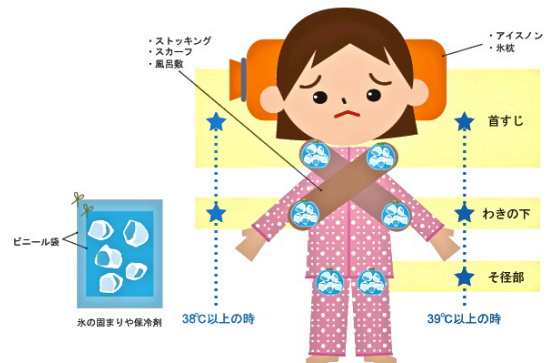
温め方、冷やし方

- *熱の出始めには、手足などの末梢が冷たく感じられ、からだが震えたりもします。
この時期にはからだを温めて、末梢まではやく熱が伝わるようにしましょう。
- *熱が末梢まで伝わると、布団をけとばしたり、布団から転がり出たりします。
本人は熱さを感じているので、薄着にして冷やしてあげましょう。
目安はふだんと同じか、一枚少なめに。
厚着したり、布団をかけすぎると、逆に体温を上昇させたり、汗をかきすぎて脱水をおこし
やすくしてしまいます。
汗をかいたら、こまめに着替えをしましょう。



～効率の良い熱の冷まし方～

- *首の周り、わきの下、足の付け根など
太い血管のある部分を冷やします。
- *小さめの保冷剤などをガーゼやタオル
などで巻いて、服の上から当てましょう。



市販の冷却シートに、熱を下げる効果はあまりないようですが、お子さんが気持ちが悪そうにしている場合は使用してもいいでしょう。ただし、シートがずれて、口や鼻を塞いでしまう恐れがありますので、自分で取ることのできない月齢のお子さんには使用しないでください。



食事や水分の取り方

- *嘔吐や下痢などほかの症状がなければ普段食べなれたもので、消化のよいものにしましょう。果物やゼリーなど、口当たりがよいのも大切です。
- *発熱時は、皮膚や呼気からも水分が失われていきます。湯冷まし、果汁、乳幼児用のイオン水など、本人が飲みたがるものをこまめにとりましょう。
- *母乳やミルクについてもおなじです。欲しがるだけ飲ませてあげましょう。
- *氷のかけらをなめさせてあげるのもいいでしょう。少しずつですが水分がとれますし、喉元を冷やして気分がすっきりすることもあります。



お風呂の入り方

- *熱が高いときは、入浴によって体力を消耗してしまうので控えましょう。微熱程度（37.5℃くらい）にまで下がって、かつ元気がある場合、短時間の入浴なら構いません。
- *入浴できない場合→温タオルで体を拭いたり、坐浴でおしりだけ洗って清潔を保ちましょう。坐浴はおむつかぶれにも効果があります。ただし、寒い時期は室内を暖かくして、体が冷えないように。



解熱剤の使い方

- *高熱でも機嫌がよければ使いません！
解熱剤は一時的に熱を下げる働きがありますが、病気そのものを治すわけではありません。解熱剤でいったん熱が下がっても、病気の勢いが強い場合は数時間でぶりかえすこともあります。しかし、連続して使うと、体温が下がりすぎる心配があります。処方された解熱剤は、何時間空いたら使用できるか、またその量など、必ず確認してください。
使う目安は、38.5℃以上の高熱で、熱のために眠れない、不機嫌でぐずる、水分がとれないなどの状況があるときです。

+*★+★ こんなときには受診しましょう ★+★*+

- *37.5℃以上の熱が3日以上続く
- *下痢や嘔吐を繰り返す
- *母乳・ミルクを飲む力、食欲が低下している
- *顔色が悪く、元気がない、あやしてもわらわない
- *生後3ヶ月未満で38℃以上の熱がある
- *ぐったりしていて反応がない
- *呼吸が苦しそう
- *水分がとれず、半日くらい尿がでていない
- *けいれんをおこす（手足をガクガクさせる、一点をみつめたり、白目をむき、声かけに反応しない）

このような症状があるときには、
夜間・休日でも
迷わず救急を受診してください！



小児初期救急医療センター

場所：甲府市幸町14-6
甲府市医師会救急医療センター内
電話：055-226-3399

平日：午後7時～翌朝7時
土曜：午後3時～翌朝7時
休日：午前9時～翌朝7時

救急受診に迷ったときは。。。
小児救急電話相談を利用しましょう
#8000（携帯電話・プッシュ回線）