

5 こんな時どうする？ ～よくみられる子供の急病～

(1) 熱がある

子供は、日時、場所を選ばずよく熱を出しますが、その原因の多くはウイルスや細菌感染によるものです。ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入すると、免疫反応により発熱し、免疫力が勝って治ゆると熱は下がります。したがって、発熱は感染症にかかった時の大切な信号であると同時に免疫力の一つの表れともいえます。

熱が出た時に高熱で頭が変にならないか心配される方がいますが、熱だけでは決して頭は変になりません。例えば、脳炎・脳症や髄膜炎の場合は脳に障害を起こす場合がありますが、これは熱が頭に影響を及ぼすのではなく、脳に侵入した病原体に脳がおかされる事が原因です。

一般的には子供の「急な発熱」の原因は、**緊急の検査や服薬治療を必要としない、いわゆる「かぜ」による場合が多い**とされています。熱が出たからといってあわてずに子供の身体全体の様子を観察することが大切です。
なお、体温が38℃以上を発熱と考えてください。

医療機関救急受診のポイント

(救急外来を受診しましょう)

- ▶ 生後3か月未満の乳児の発熱
- ▶ 呼びかけてもウトウトし、グッタリしている
- ▶ 活気がなくおもちゃなどで遊ぼうとせず、あやしても笑わない
- ▶ 苦しそうな、あえぐような呼吸をしている
- ▶ 熱があるのに青白い顔である
- ▶ 水分を全く受け付けない
- ▶ 嘔吐を繰り返す
- ▶ 強い頭痛、腹痛、胸痛、激しい咳や呼吸が苦しそう
- ▶ 初めてのけいれんを起こした



家庭での対処方法のポイント（Q & A）

Q 1 冷やした方が良いですか？それとも温めた方が良いですか？

発熱の初期にはしばしば「さむけ」「ふるえ」を伴います。「さむけ」は体温を上げるため、熱を体外に逃がさないように皮膚の血管（特に手足）が収縮する結果で、「ふるえ」は全身の筋肉の細かい収縮によって体温を上げようとする反応です。したがって、「さむけ」や「ふるえ」があったり、おでこは熱いが手足の先が冷たい時は、冷やすより手足を温めた方が「理にかなっている」ことになります。体温が上昇したあとは「さむけ」や「ふるえ」はなくなり、手足も熱くなるので、少し薄着にしたり、室温を下げたり、嫌がらなければ頭を冷やしてもよいでしょう。

Q 2 水分はどのようにとれば良いですか？

発熱時には、呼吸や皮膚からの水分排出が増加し、また、上昇しすぎた体温を調節する時には汗をかいて下げようとします。このように発熱時は水分の必要量が増えますので、積極的に水分を与えるように努めましょう。ただし、一度にたくさん与えるのではなく、**少しずつ、回数を多くする**のがコツです。

また、発熱初期で「さむけ」がある時には、冷たいものより、温かい飲み物を与えます。汗をかき始めたら冷たいものでも良いでしょう。

Q 3 解熱剤（熱冷まし）等の常備薬は飲んだ方が良いですか？

人間の身体には長い進化の過程で、地球上の微生物環境に適応するために獲得してきた様々な免疫力が備わっています。

発熱もその一つで、人間にとって発熱は決して敵ではなく強い味方と考えてください。病気が治るにつれ、その子の免疫監視機能が、「もう発熱は必要ない」と判断してくれますから、それに委（ゆだ）ねるのが一番です。病気が治っていないのに、熱だけ下げても意味がなく、熱が生理的範囲を超えて上下する可能性もあり、特に乳幼児の場合は弊害も懸念されますので、医師に相談しその指導に従ってください。



Q 4 お風呂は入っても良いですか？

とりあえず、熱のあるその日の入浴は控えてください。