



第 110 号

平成 22 年



子育て施設課

0823-25-3144

# ほけんだより

## 発熱への対応について

### 正常の体温は？

体温は、測り方や測る時期によって変わってきます。日本では、一般的に“腋の下”で測定します。口の中や直腸の温度はやや高い（口腔温 0.1～0.2 度，直腸温 0.2～0.5 度）傾向にあります。体温は個人差がありますし、季節によっても異なりますが、乳児の夏の平均体温は 37.02 度，秋は 36.71 度，幼児の夏の平均体温は，37.01 度，冬は 36.94 度です。小学生の夏の平均体温は 36.94 度，冬は 36.91 度という調査結果があります。また，一般的に朝は低く，夕方にかけて上昇します。

### 発熱とは？

古くから発熱の基準とされている値は，水銀体温計による<sup>わき</sup>“腋の下”の 10 分間の計測値で，一般的には水銀体温計に赤字で示されている“37 度”以上が発熱といわれてきました。

しかし，最近では，さまざまな種類の体温計の使用により，この値も意味を持たなくなりました。近年では，予防接種の際，接種してはいけない体温（37.5 度以上）を発熱と考える傾向にあります。体温は個人差が大きいので，日ごろの体温を知っておき，それよりも高い場合は注意をして観察することが大切です。

- 冬は暖房をしてもかまいませんが，暑すぎないように気をつけましょう。
- 氷枕や冷えシートなどで冷やすのもいいですが子どもの額の面積は小さいので，いやがるようであれば無理にしなくてもいいです。
- お風呂はエネルギーを消耗するので，拭く程度にしましょう。
- 汗をかくと脱水気味になるので，熱の上がる原因になります。水分補給を十分にしましょう。



# 発熱に対して

発熱は、体の防御反応のひとつです。細菌やウイルスによる感染など、いろいろな病気では、脳の中の発熱中枢が刺激されて発熱します。細菌やウイルスなどは体温が 37 度前後で最もよく増えますが、38 度以上になるとあまり増えなくなります。つまり、発熱している間に体の抵抗力（免疫）が働くようになって病気が治っていくのです。そのため、熱を下げる薬を使って無理やり発熱を抑えると、一見病気が軽くなったように見えますが、実は細菌やウイルスにとっては増えやすい環境となり、病気が長引いたり重くなったりします。抗生物質などが効いたりして自然に熱が下がる時は、病気が治ってきていると考えることができます。

しかし、高熱や熱が長く続くと脱水などにより体力を消耗したり、本人がつかう感じるときがありますので、そういうときには、一時的に軽い熱さまし（アセトアミノフェン）を使うことがあります。また、薬を使わず、十分な水分を与え（脱水によるうつ熱（※注）を防ぐ）たり、体を冷やす（冷たいタオルなどで冷却する）ことによって、高体温であっても体調を崩さないようにすることができます。

（※注）体温調節が不十分であるために体温が上昇すること。

発熱は、いろいろな原因によって認められます。しかし、発熱してすぐに原因が分かることは少なく、経過をみることによって診断がついてくることが多いので、熱が出ても全身状態が良い（元気でよく食べる）場合は、夜間に急いで医師に受診する必要性は少なく、通常の診療時間に、かかりつけ医に相談するほうが良いと考えられます。

**体温は、動いたあとや食事のあと、また気温によって一日の中で大きく変動します。**

**正確な体温を測定するために！**



- ①動いたあとや食後を避けて検温をしましょう。
- ②検温前に、体温計の測定部分に触らないようにしましょう。
- ③検温中は、体温計の位置を変えないようにしましょう。
- ④汗をかいているときは、拭いてから検温をしましょう。
- ⑤体温計を直射日光があたりや湿度の高いところに置かないように注意しましょう。

ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>