

# 12月 ほけんだより

平成24年 第145号



## 子どもと発熱

### 1. 子どもの平熱

平熱の目安はおおまかに、乳幼児では37.5度くらいまで、学童は37.0度くらいまでとしています。体温は、日周リズム（一般に朝は低く、夕方に高くなる）、測定時の状態（運動、入浴、食事、外気など）により影響を受けます。

その子なりの平熱を知っておきましょう。そして平熱より1度ほど高め、あるいは37.5度以上なら、熱があると考えてよいでしょう。



### 2. 熱が出たときの対処

子どもは熱だけであわてる必要はありません。大事なのは「全身状態」です。

元気さ、顔色、目つき、食欲などをしっかり見てください。

- ★熱が高くても、元気そうでよく遊んでいる → 安心して見てあげてください。
- ★ぐったりしている、顔色がまっさおで、うつろな目をしている、息づかいが荒くて苦しそう → 早めの対処が必要です。



ただし、生後3か月頃までの赤ちゃんは事情が異なります。あまり熱を出したりすることがありません。髄膜炎などの大きな病気があっても全身状態が悪くならないことがあるので、必ず診察を受けてください。



### 発熱は生態にとっての防御反応のひとつです



さて、熱が出る病気の大半は感染症。体のどこかにウィルスや細菌が入り込んで体とけんかしている状態です。そこからできた「発熱物質」が、血液に乗って、体温の調整をしている脳を刺激して、体温が高くなります。

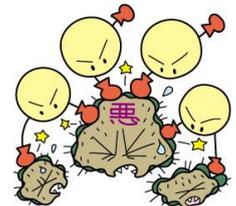
感染による「発熱物質」に反応して体温を上げようとするときは、寒さにあったときのように、皮膚の血管が収縮し、震えが起こり、体温を高めます。



普通の感染などによる発熱では、体温が41.5度を超えることはありません。脳内に安全弁として、熱を下げる物質（解熱ペプチド）を放出することで、それ以上の体温上昇を抑えています。したがって高熱で脳が障害されることはありません。

このように発熱は、生態によってコントロールされている、有利な高い体温です。体の中では体温が高いほうが、ウィルスや細菌の増殖速度が鈍り、白血球が細菌を食べる力も高まります。

現在では「発熱は生態にとっての防御反応のひとつである」と考えられています。したがって、解熱剤で発熱を無理やり下げるのは、感染症の自然治癒に必要な発熱を妨げることになり、防衛力を弱めることになります。



## 【発熱時のケア】

★寒気がある時（顔色が青白く、手足が冷たく、鳥肌がたつてガタガタ震えているような状態）は、暖かくしてあげてください。



★逆に熱のために暑がっているようなら、薄着にして涼しくしてあげてください。手足の肌を出したり、首、脇の下、脚の付け根など太い血管が走っているところを冷やすことも、確実なクーリング（冷却）になります。



★余分な熱を放出するために、汗をたくさんかいたり、呼吸からも多くの水分が出て脱水になりやすいため、水分の補給をこまめにしてあげてください。



★下着もこまめに替え、身体が冷えないようにしましょう。汗で体も汚れやすくなり、そのままだと汗がうまく出ず、熱が体にこもってしまいます。汗をかいたら、体をさっと拭いてあげましょう。お風呂は体力を消耗するので、熱が完全に下がってからのほうがよいでしょう。

## 3. 解熱剤の使い方

解熱剤は、発熱による辛さを軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。熱が高くても、元気よくしていれば使わなくてもよいのですが、ぐったりしていたり、辛そうなら使ってもよいでしょう。

使用する目安は38.5度以上で、熱のために辛そうにしているときと考えればよいでしょう。

解熱剤としては、比較的安全なアセトアミノフェン製剤がお勧めです。座薬と飲み薬がありますが、効き目はほぼ同じです。6時間以上たてばもう一度使ってもよいのですが、なるべく時間をあけて、できれば1日に3回ぐらいまでにしておきましょう。



## 4. 熱と登園・登校



熱が下がったと判断するのは、24時間以上平熱が続いた状態で行います。

熱が下がっても食欲や元気のないときは、まだ病気が完全によくなっていないことを示していますので、安静を保つようにしてください。

まる一日熱が収まり、楽そうにしているようなら、翌日から登園・登校できると思います。

## 5. 最後に



子どもは、病気をして熱を出すごとに、肉体的に抵抗力ができるだけでなく、心の面でもたくましくなっていきます。親のほうもそのたびに少しずつ成長していきます。子育ての途中に熱はつきもの、熱ともうまく付き合っていける余裕のある子育てをしたいものですね。



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>