



## 発熱



体温は常に変動しているため起床時の体温は最も低く、夜にかけて最も高くなります。38℃以上を一般的な目安として、お子さんの体温がいつもより1℃以上高い状態を発熱と考えます。人間が快適に活動できる体温はウイルスや細菌にとっても居心地の良い温度です。発熱時はウイルスや細菌と戦う為に体温を上げて免疫細胞を活性化させて戦っているのです。

### 熱があがりはじめたら

熱の上がり始めは寒気を感じます。顔色が青白い、手足が冷たい、震えているなどの場合は衣類や掛物を一枚多くしたりしてから体を温めます。

### 熱が上がりきったら

寒気がおさまり全身がほてって顔が赤くなってきたら熱が上がりきったサインです。衣類を一枚脱がせたり布団を減らして涼しくしましょう。この時に頭や脇の下、足のつけ根などを冷やすと気持ちがよくからだが楽になります。熱が上がったら必ず冷やす必要はありませんが、熱中症が疑われる場合には冷やしたほうが良いです。

### 脱水予防のポイント

熱のある間はこまめに湯冷ましや麦茶などの水分(乳児ならミルクや母乳)を飲ませましょう。水分や食事がとれない時は、塩分や糖分を含む経口補水液(イオン飲料)や野菜スープ類が効果的です。

### 受診のめやす

意識がない又ははっきりしない、5分けいれんが続いている場合  
→ すぐに救急車を呼ぶ

尿量や回数が減っている、半日以上水分が取れない、顔色が悪く元気がない、下痢や嘔吐を繰り返す、呼吸が苦しそう、3か月未満児の38℃以上の発熱の場合  
→ 急いで受診する

39℃以上の発熱、微熱が続いている、下痢や嘔吐がある、突然激しく泣き出し耳に手をあてる、発疹がでている、咳や鼻水や鼻づまりがある場合  
→ 診療時間内に受診する

室温や気温が高すぎる、厚着をしている(うつ熱)、入浴、哺乳、食事直後や泣いたあとは、衣類や室温を調整して、時間を空けて体温が下がるか様子を見る

## 受診科

小児科



## 治療

発熱は通常2～3日続くことが多いです。解熱剤で病気は治りませんが一時的に熱が下がっている間は少し体が楽になり水分や睡眠がとれることがあります。汗を無理やりかかせる必要はありません。

## 対応とケア

ポイントは、子どもが気持ちよく過ごせるようにすること



- ① 氷枕等は熱を下げるためのものではなく気持ちよくするためのものです。(冷却シートははがれた際に気道を塞いで窒息しないように乳児に使用する際は注意が必要です)
- ② エアコンなどは快適な温度に設定し直接風が当たらないようにしましょう
- ③ 水分補給はこまめにしましょう
- ④ 食事は欲しがるものを与えましょう
- ⑤ 熱いお風呂や長い入浴は体に負担をかけるので避けましょう。シャワーやおしぼりで拭くだけでもさっぱりしますが、その際はからだがかたくなるように気を付けましょう

## 保育園等に通っている場合の登園の目安

基本は医師の指示に従いましょう

24時間以内に発熱や他の症状がない(解熱剤を使用していない)

機嫌がよく、食欲もあり朝食や水分がしっかりとれている



## 熱性けいれんとは

乳幼児の数パーセントが経験すると言われていて、熱の上がり際に前触れもなくけいれんがおこります。意識がなくなり、白目になったり、歯を食いしばったり体を硬直させたりします。

### 対応

平らな場所に寝かせて衣類をゆるめる。

吐いたものが気管に入らないように顔を横に向ける。

顔色、目の動き、けいれんが左右対称か、呼吸状態、けいれんが何分続いたかを確かめる。

### 受診

初めてけいれんした時は必ず受診する。

手足に麻痺がある、短時間のうちに繰り返しけいれんした、意識が戻らない、5分以上続くなどの時にはためらわずに救急車を呼ぶか受診する。