

子どもの熱

子どもの熱の原因の大半は、ウイルスや細菌の感染です。これらの病原体は熱に弱く、**熱はウイルスや細菌を殺そうと一生懸命たたかうために、必要だから出ているのです。**高熱になると、「脳は大丈夫？」など不安になると思いますが、脳の病気がなければ心配いりません。一般的な熱では、頭が悪くなることや、後遺症が出ることはほとんどありません。子どもは病気と共に成長していきます。熱を出すごとに少しずつ抵抗力も増していきます。点滴や薬だけに頼るのではなく、子ども本来の抵抗力を生かすことも大切です。そのため、体を冷やしたりこまめに着替えをしたり、水分を与えるなどのお手伝いが必要です。そのポイントを、以下に説明していきます。

熱が出たときの対処

熱が急に上がってくるとき、はじめに強い寒気を感じます。顔色は青白く、手足が冷たく、鳥肌だってガタガタふるえるなどの様子が見られます。**寒気があるときはまず、布団を掛けたり湯たんぽを使用するなどして、暖かくしてあげて下さい。**熱が出きってしまうと、今度は暑がるようになります。顔色は赤くなり、手足はほてりだし、自然と体の動きも活発になってきます。この時に厚着を続けると体に熱がこもり、かえって熱を高くし、体に負担をかけてしまいます。**掛け物をはいで薄着にし、手足を出して涼しくしてあげることで、そこから余分な熱を逃がしてあげることが大切です。**

さらに可能であれば、首・わき・足のつけねなどを、小さなアイスノンや、氷を入れたビニール袋で冷やしてあげることをお勧めします。そこには大きな動脈が通っており、冷えた血液が全身をめぐり、熱を下げる効果があります。冷却を嫌がる子どもも多いのですが、その場合には、薄着にして室温を少し下げただけでも、熱が下がりやすくなります。熱さましのシートは、体の表面のほんの一部を冷やすだけのものですから、体温を下げる効果はさほどありません。おでこや頭を冷やすことも同様なので、気分をよくするものだと思って下さい。

★体を冷やす部位



熱さまし(解熱鎮痛剤＝げねつ ちんつうざい)の使い方

熱さましは、熱のための辛さを一時的にやわらげるもので、病気そのものを治すものではありません。熱さましを使っても熱が全然下がらないと心配する方が多いのですが、これは薬が効かないのではなく、体の防衛力を上げるために、熱を高くする力の方が強いからなのです。特に熱の出はじめに多い現象ですので、心配なことではありません。熱が高くても、元気そうで顔色も良く、目つきもしっかりとしていれば、重症とはいえないことが多いです。無理に薬を使用しなければならないわけではなく、まずは上記のような冷却方法から試してみてください。しかし、子どもがぐったりし、息づかいが荒くつらそうにしている時には、熱さましの使用をお勧めします。薬の使用のタイミングとしては、体が温まってからの使用をお勧めします。寒気が強い時に熱さましを使用しても、スムーズな効果が得られにくいことが多いからです。一度熱が下がっても、5～6時間すると、寒気とともに再び熱が出てくるのが普通です。効果がなくなったためですので慌てないようにしましょう。

※ 過去に熱性けいれんなどを起こしたことのあるお子様は、主治医の指示に従って、予防的に薬を使用しなければならないこともありますので、発熱時の対応をよく相談しておいて下さい。

熱さましは、「解熱鎮痛剤」といわれるように、熱を下げる効果とともに、**痛みをやわらげる効果もあります。**
 熱がなくても、頭や耳、もしくは歯の痛みがある時にも使用できます。
 とんぶく薬(飲み薬)と、座薬の解熱鎮痛剤は、どちらも効果が一緒です。
 吐き気がなく、水分がとれているときには、とんぶく薬で構いません。飲み薬を嫌う子どもには座薬の方がいいこともあります。便意をもよおし座薬が出てしまうこともよくあり、また、下痢の時にも使えません。
 子どもの状態に合わせて、医師にご相談の上、処方をしてもらって下さい。

熱と水分

熱があるときは、汗などでどんどん水分が放出され、知らないうちに身体が水分不足になります。
 また、脱水でも熱が上がってしまうため、水分と電解質の補給が必要です。
 食事が全く取れなかったり、吐いたりしても、水分を適度に摂ることができれば大丈夫です。
 すぐに点滴が必要なわけではありません。「**子どもが飲まない**」のではなく、**与えてあげることが大切です。**
 電解質の含まれない水やお茶、糖分の多いジュースやスポーツドリンクだけでは、かえって脱水をまねいたり、状態を悪くしてしまうこともあります。
 現在では、発熱やおう吐の時に失われる電解質が、点滴とほぼ同じにバランスよく入っている「経口補水液」というものが販売されています。(大塚製薬・オーエスワンなど。薬局や、病院の自販機にも売っています。)
 とくに子どもには、痛い思いをせずに点滴と同じ効果が得られることからお勧めされています。
 また、「経口補水液」が手元になくても、一般的なスポーツドリンクに手を加え、代用することも可能です。
 スポーツドリンク350mlのうち100mlを捨て、100mlの水を加え、小さじ2～3杯の塩を加えることで、脱水予防に必要な、電解質のバランスに近づけることが出来ます。
 ただし、熱があるときは、胃腸の働きも落ちてしまいますので、与え方に注意が必要となります。

《飲ませ方のコツ》

- ・ 一度にたくさん飲ませると、胃が激しく動いておう吐を誘発し、状態を悪くしてしまうことがあるため、ティースプーンやスポイトを使い、少しずつ根気強く続ける。
- ・ 最初は5ml(ティースプーン1杯)から始めて、これを1～5分おきに飲ませる。
- ・ 子どもが強く嫌がったり、寝てしまったとき以外は、3～4時間くらい続ける。
- ・ 4時間目以降、吐かずに子どもの状態がよければ、少し多めに与えても構わない。
- ・ 少量ずつ飲ませているときは、水分と電解質が少しずつ腸の方へ降りており、たとえ吐いても、大部分は腸から吸収され、脱水予防に効果をもたらしているため、おう吐してもすぐには中止せず、時間をかけながら繰り返す。

食欲があるときは、消化の良い好物や、口当たりのいいものを少しずつ与えます。
 水分をたっぷり含んだおかゆ(糖分)に、梅干(塩分)を添えるのが最適です。
 梅ぼし1個の塩分量は、点滴1本分の塩分とほぼ同じといわれています。

ここに記載されていることは、あくまでも一般的なことで、
 それぞれの子どもによって、対応が変わってきます。
 明日は必ず日中に病院を受診し、かかりつけの医師にご相談下さい。
お大事に！！