

おうちでの熱の対処方法



熱の対応のポイント

- お子さんの場合、37.5度以上が発熱です。
- 熱の原因の多くは感染症で、ウイルスやばい菌をやっつけるために熱を出しています。
- 熱を無理に下げる必要はありませんが、水分や睡眠がとれなさそうなら、体を冷やしたり、解熱薬を使って熱を下げてあげましょう。
- 解熱薬は使っても使わなくてもけいれんの頻度は変わりません。
- 熱があるときのお風呂は、ぬるめのシャワーであれば問題ありません。

熱が出たときいつ病院を受診したらいいの？

- ・熱の原因の多くはウイルス感染による風邪ですが、早めの治療が必要な病気が隠れていることがありますので、熱が出た場合は一度小児科を受診されるといいでしょう。
- ・夜間や休診日に熱が出た場合は、ぐったりしていないか、顔色は大丈夫か、水分はとれるか、遊べるか、眠れるかに注意して様子を見て、心配であれば急患こどもクリニックや救急病院を受診しましょう。
- ・おうちでは、1日3回ほど熱を測り、熱の記録をつけておきましょう。

熱は下げたほうがいい？解熱薬の使い方は？

- ・ウイルスやばい菌をやっつけるために熱を出しているため、無理に熱を下げる必要はありません。高熱が原因で脳に障害が出ることはありませんので安心してください。
- ・ただ、睡眠や水分がとれないと免疫力が下がってしまうため、熱のために眠れなかったり、水分がとれない場合は、体を冷やしたり、解熱薬を使ったりして熱を下げてあげるといいでしょう。
- ・解熱薬には、飲み薬（粉薬、シロップ、錠剤）と坐薬があります。どれも効果は同じですので、使いやすいものを選びましょう。
- ・解熱薬のアセトアミノフェン（商品名：カロナール®、アンヒバ®）は、30-40分で効果が出現し、4-5時間で効果がなくなってきます。6時間以上間隔をあければ繰り返し使うことができます。

けいれんしたことがある場合、解熱薬は使わない方がいいと聞いたのですが？

- ・以前は解熱薬を使って熱を下げるとけいれんが起きやすくなると考えられており、けいれんを起こしたことがある子には解熱薬を使わないこともありました。
- ・しかし最近の研究で、解熱薬を使ってもけいれんの頻度は増えないことがわかっています。逆に解熱薬にけいれんの予防効果もありません。

熱があるときにはお風呂はやめた方がいいですか？

- ・お風呂に入るとは意外と体力を使います。熱で元気がないときは、お風呂はやめておいたほうがいいでしょう。
- ・元気がありそうなら、ぬるめのシャワーで汗を洗い流してあげましょう。

