

こどもの発熱について

こどもの発熱の原因には種々のものがありますが、やはり最も多いのは、いわゆる「かぜ症候群」です。しかしあまり高くない熱でも重症な病気の場合がありますので、早めに小児科医の診察を受け、原因をはっきりさせておく必要があります。

熱は下げれば良いのではなく、原因である病気を治さなければいけません。熱が出たときにまず注意していただきたいのは、高い熱でも驚かず、まず室内を涼しくしたり、体を冷やしたりといった処置をするようにしましょう。あわてて解熱剤を使ったり、夜間、病院にかけこんだりするのはひかえましょう。小さいお子さんは、高い熱でも割合と元気なものです。

一般的にこども、特に乳児では体温が上がったり下がったりしやすいので、経過を見なければいけません。1日に3回は体温を測って記録し、他に症状がないかに注意します（咳、鼻水、下痢、嘔吐、食欲低下、発疹など）。小児科を受診した時に的確にお話できるようにしてください。

お母さん方が最も心配されるのは、「高熱が続くと頭が馬鹿にならないか?」「ひきつけをおこさないか?」などと思います。高い熱が続いても、頭の中の病気でない限り後遺症が残ることはありません。また、ひきつけによって命を落とすことは通常ありません。発熱に伴うひきつけ（いわゆる熱性けいれん）は、熱が上昇する時に起こるのがほとんどで、熱が上がってしまえばむしろ起こりにくいものなのです。したがって、さむけ、ふるえがある、手足が冷たいといって毛布でくるんだり、厚着をさせたり、コタツ、湯タンポを入れたりすると、かえってひきつけを起こしやすくなります。またあわてて解熱剤の坐薬を使うと、熱が下がったり上がったりしやすく、かえってひきつけを起こしやすくなるのです。

熱が高い時は

- ①汗を吸いやすいパジャマを素肌に直接着させて、掛け布団はいつも通りかやや薄めにし、毛布、湯タンポ、コタツは使わないこと。
- ②さむけが強いようであれば、一時的に毛布等を使って暖めても結構です。体全体が暖かくなってさむけがなくなれば、お部屋はむしろ涼しくするようにしましょう。クーラーや扇風機を使ってもかまいません。
- ③氷まくらをしたり、わきの下を冷やしたり、市販の解熱用シートを使用しても良いでしょう。ぬるま湯でしぼったぬれタオルで体全体を繰り返し拭くと、結構体温は下がります。
- ④水分（スポーツ飲料等が良い）を十分に取らせて、自然に汗を出させる。汗で濡れたパジャマはこまめに着替えさせること。
- ⑤他の症状（けいれん、吐き気がひどい、呼吸が荒い、顔色が悪い、ぐったりしているなど）を伴っている場合、あるいは3か月未満の乳児の場合には、夜間でも結構ですから病院を受診してください。