

## 熱が出たときのホームケア

「さっきまで元気だったのに、急にぐったりした！」、「頬を真っ赤にして横になっているので、熱を測ったら40度だった！」という経験は子育てをしているとよく遭遇します。お子さんたちはぎりぎりまで元気に過ごすので、熱などの症状が突然出現することは日常茶飯事です。でも、突然熱を出すると、不安になります。「高熱で頭がおかしくなるのでは？」と、心配です。また、赤ちゃんにとって生まれて初めて初めての熱のときはなおさら心配です。

では、熱ってなぜ出るのでしょうか？

### 熱ってなぜ出るの？

かぜなどの感染症の場合、体の外からウイルスや細菌などの病原体が侵入すると、体は外敵から身をまもるため（生体防御反応）体温を上昇させます（熱の产生、発熱）。つまり、発熱はウイルスや細菌が体温をあげているのではなく、自分の体が、外敵と闘うために自ら体温をあげているのです。体温を上げることで、外敵と闘いやすい環境を作っています。

熱を上げるために、血管を縮めて（だから手足が冷たくなります）、筋肉をふるえさせ（体をブルブル、ガクガクさせます）、防御反応として必要な温度まで体温を上昇させます（発熱）。そして、白血球などの様々な免疫細胞が働いて、病原体と闘います。体温が高いと、体は病原体に対する抗体をつくりやすいし、病原体にとっても住みにくい環境なので、病原体の勢いは弱まり、病気は治っていきます。そして、病原体をやっつけたあとは、血管をひろげて汗を出し、体の体温をもどします。

じつは、発熱は外敵から自分を守るための  
大切な生体防御反応なのです！！

### 熱が出たら、どうしたらいい？

高熱はとても心配です。お子さんたちも元気がなくなるので、本当に心配になります。夜になるとさらに心配は強くなります。「わっ！熱高い、救急行かなきゃ」という気持ちになるのも無理はありません。

そこで、高熱を認めたときの救急に行くチェックポイントをあげます。

- ・機嫌はどうですか？
- ・水分、食事はとれていますか？
- ・おっぱい、ミルクは飲めていますか？
- ・おしっこは出ていますか？
- ・眠れていますか？

高熱を認めても、以上のことができていれば、お子さんは十分にウイルスや細菌と戦う体力がありますので、あわてて救急病院を受診しなくても大丈夫です。特に、夜でしたら、ひとまずご自宅で様子を見てあげて、翌朝、かかりつけ医を受診していただければ大丈夫です。

～あわてない、あわてない～

## 熱が出たら、どうしたらいい？

次にホームケアをご紹介します。

### 1) 環境

お子さんが過ごしやすいようにしてあげてください。

・体は熱いけど、手足は冷たく、唇の色が悪く、体はプルプル・ガクガクと寒そうにしているとき、震えている時

→これは、熱の出始めの寒気、悪寒の時です。このようなときは、着る物や、掛け物を増やしてあげてください。また、室温も少しあげてください。

・手足ポカポカ、頬・耳も赤くなっている時。汗がでていたり、暑がる時。

→体温が上がりきって、寒気はおさまっています。このような時は、室温を下げたり、着る物や掛け物も減らして、涼しくしてあげてください。体を冷やしてあげるのは、この段階からです。

### 2) 体を冷やす

熱が上がりきって、体、手も足もポカポカ、頬・耳も真っ赤になったら、体を冷やすタイミングです。体を冷やして、熱を放散させます。

冷やす場所は首の付け根、わきの下、足の付け根、背中など、大きい血管が皮膚近くを通る所がいいでしょう。小さい保冷剤がおすすめです。保冷剤をハンカチやタオルでくるんで冷やす場所にあててあげてください。また、おしごりで体をふいてあげるのも効果的です。

ただし、お子さんが嫌がると逆効果ですので、嫌がらない程度に心地よく過ごせるようにしてあげることが大切です。冷やされることが嫌な場合は室温を下げたり、衣服や掛け物を少なくするだけでOKです。

### **【注意！】**

#### **ちょっと注意！「冷却シート」**

市販の冷却シートをおでこにはると気持ちはいいのですが、体温を下げる効果はあまり望めません。特に、小さい赤ちゃんは、寝ている間冷却シートの位置がずれて鼻や口ふさいでしまい、窒息の危険性もありますので注意が必要です。冷却シートを張る場合は、保冷剤と同じように、首の付け根やわきの下や背中、足の付け根がいいでしょう。

### 3) 水分補給はしっかり

お熱が高い時は、小さい体から水分がどんどん奪われて、脱水症状になりやすい状況になっています。その上、食欲もありませんので、ますます水分は足りなくなります。小さい子供たちは、体の大部分を水分が占めているので、水分不足から脱水なりやすい体質です。なので、水分はしっかりとらせて、脱水を予防しましょう。

嘔吐や下痢をしていなければ塩分のロスは少ないので、水分の種類は、麦茶、水、イオン水など何でも構いません。また、常温にする必要もありません。お子さんは高熱で体は熱いので、冷たくしてあげたり、氷などを口に含ませてあげたり、またアイスなども気持ちよくて食べてくれるかもしれません。おこさんが気持ちよく飲んでくれる物をあげてください。

赤ちゃんの場合、母乳やミルクが飲めていれば十分です。赤ちゃんによつては、母乳やミルク以外の水分を嫌がるお子さんもいますので、無理に水や麦茶などを与える必要はありません。母乳やミルクで様子をみてあげてください。

水分が十分に取れていれば、食事がとれなくても数日は何とかがんばれますので、水分はしっかりあげてください。

## とにかく水分、水分！

### 4)解熱剤の使い方

お熱が高いと「すぐ下げなきや～」という気持ちになります。お子さんも苦しそうですし、高い数字を見ると心配でたまらなくなります。また、「高熱が続くと頭がおかしくなるから、早く熱をさげなきやいけない」という高熱に対する不安な声もよく聞きます。

ところが、「発熱」は、ウイルスや細菌と闘うためには必要な生体防御反応なので、必ずしも発熱＝悪者ではありません。病原体をやっつけるためには必要なのです。そうはいっても、熱のせいで、食事や睡眠がとせず、夜も寝てくれない状況が続くと子供の体もまいってしまいます。

そこで、お熱が高くて、水分や食事がとれない、機嫌が悪い、ねむってくれないようなときに解熱剤を使ってみましょう。

#### ～解熱剤の目的～

- ・少し楽にさせてあげて、水分や食事をとらせる
- ・ゆっくり寝かせたい

解熱剤を使う目安は、38.5度以上で、上にあげたような目的を満たすためにタイミングよく使ってあげてください。1度使用したら、次の使用までは6時間以上の間隔をあけて、1日3回までが限度です。

一つだけ注意点：解熱剤は、お熱の原因に対する治療ではありません。また、病気の治療や合併症を防ぐ効果はありません。