

お子さんが発熱したら

初めてのお子さんの発熱、「いったい何が原因なのだろう、早くお医者さんに診てもらって治療薬をもらおう」そう思われる方が多いのではないのでしょうか。

発熱したら早めに医療機関を受診した方がよいのは

① 3か月未満のお子さんが発熱した場合

(ただし当日あるいは前日に予防接種を行っていて、哺乳が良く、機嫌も悪くなければ経過をみてもよい場合がありますので、主治医と相談しましょう。)

② 3か月以上では、発熱して子どもの顔色が悪く、ぐったりしている場合、それに水分を受け付けない場合などです。

発熱の多くは、かぜ等のウイルス感染によって起こりますが、ウイルスをやっつけようとする体の正常な反応で、熱が高くなることによって免疫が刺激されて、免疫反応が高まることもわかってきました。ですから熱をすぐに下げようとする必要はないのです。熱そのもので脳に障害を起こすことはありませんし、熱が高いから病気が重いわけでもありません。

発熱していても食事や水分がとれていて機嫌がいいなど状態が安定している場合、解熱剤も手元にある場合は、発熱から6時間できれば12時間ほど空けて受診することをお勧めします。新型コロナウイルスは年に2～3回の流行がまずし、季節外れのインフルエンザもあり、医師が様々な迅速検査を必要と判断して実施した際に陽性率が高くなるからです。鼻に綿棒を入れ痛い思いをして検査しても、早すぎるから発熱が続いていたら再度また来院しなければならないのは、お子さんだけでなく保護者にとっても負担でしょうし、発熱外来や救急外来がひっ迫する要因にもなります。

発熱した時のホームケア

解熱剤(げねつざい)を使用しなくても、首回り、脇の下、足の付け根などの太い血管が走っているエリアを、保冷剤をタオルで巻いたものなどで冷やすと効果的なクーリングができます。冷却シートは気分は多少良くなりますが、体温自体を下げる効果はほとんど期待できません。特に赤ちゃんの額に貼った際にずれて鼻や口をふさぐ事故が起きる場合がありますので、注意が必要です。

解熱剤の使い方

熱(38.5℃以上が目安)で、水分摂取ができなかったり、熱で安眠できないなど、発熱で本人の苦痛が強い時に解熱剤を使用してください。

経過表

体温、せき、鼻汁、下痢、嘔吐の経過を是非記入してください。

来院時に、医師が診断するための大切な情報になります。診察時間の短縮に有用です。特に病児保育室を利用される方は、利用の継続や登園許可の判断の参考になります。