

# 子どもの発熱

## 発熱について

### ① お母さんは発熱に敏感。

子どもが病気になって一番気になる症状は？という質問をしたら、大半のお母さんが、**発熱**と答えるのではないのでしょうか。理由は、よくわかりませんが、**日本人のお母さんは、外国人にくらべて発熱に敏感なようです。**

特に39度を超えるような熱に対しては、「脳が冒されるのではないか」、「何かが起こるのではないか」と心配されるようです。発熱で、知能障害などをおこすという心配が強いようです。

しかし、**発熱は冷静に対処すれば、そんなに怖いものではありません。**

### ② 発熱の原因はいろいろ。

一口に発熱といっても、いろいろな原因があります。

日射病のように体の外からの熱を受けて体温が上昇する場合や、風邪のように感染症で、自分の体で出す熱で発熱している場合もあります。

発熱するのは、体が体温を上げて循環、代謝を活発にし、いわば、病原体に対して、戦闘状態に入ったことを示しています。また、体温が高い方が、ウイルスや細菌を体内でやっつけるのには都合がよいといわれています。

だから、「熱が何度か」というよりも「**何故熱が出たのか**」が大切なのです。

### ③ 発熱は病気の症状。

発熱は、病気の一つの症状です。一生懸命に熱を下げてやっても病気そのものが治るわけではありません。だから、**あわてて熱を下げる必要はありません。**

しかし、高熱がでていると、食欲が落ち、元気がなくなり、不安も強くなります。頭痛、筋肉痛などの身体症状もです。何らかの手を打った方がよいでしょう。

## ● 熱が出たら・・・

#### 1 37.5 以下なら...

体温が37℃～37.5℃の間で、他に症状がなく元気にしていたら、様子をみていけば良いでしょう。

#### 2 37.5 以上熱が出たら...

37.5℃以上であれば、水枕などで頭を冷やし、安静にさせて下さい。**子どもが一番心地よいようにしてあげるの大切です。**小さな子供などで、冷やすのが難しかったり、かえって寝られないような時は、そのまま様子を見ていても大丈夫です。

#### 3 38.5 以上の高熱のときは...

38.5℃をこえる発熱のとき等で、不機嫌だったり、ぐずって寝られないようなときには、**解熱剤を使用してもかまいませんが、解熱剤を使えば、かならず37℃になるものではありません。**

半日から一日様子を見て、熱が下がらない時には、受診して下さい。一日の内でも上がったたり下がったりするものです。朝に下がっていたから解熱したわけではなく夕方から再び発熱することはよくあることです。一旦24時間37℃以下になれば解熱したと考えてよいでしょう。

