

# 子どもたちの発熱～熱があるときの過ごし方～

- 2015年改訂 -

「発熱」は子どもたちが小児科を受診するときの症状として多いもののひとつです。熱の原因によって程度や伴う症状が毎回異なるので、受診のタイミングやおうちでの対応に困ってしまうこともあると思います。

今回は子どもたちが発熱したときのホームケアを中心にお話したいと思います。

## まずはじめに

子どもたちの発熱は、ほとんどの場合かぜやインフルエンザなどの感染症が原因です。感染症のときに体温が高くなるのは「生体防御反応」であり、発熱することによりウイルスや細菌の活動性を弱めたり、自身の抵抗力を高めたりする目的があります。したがって、体を守るための発熱なので、無理に下げる必要はありません。

これに対し、熱中症のように体に熱がこもってしまう状態では42度を超える高体温になってしまうことがあり、速やかに熱を下げる必要があるためすぐに医療機関を受診しましょう。

## 発熱時Q&A

### 1) 熱がある場合はすぐに受診したほうがいい？

まず大切なことは、「熱の高さ＝病気の重症度」ではないということです。

前述のとおり発熱は体を守る反応なので、39度以上の高熱であっても熱以外の症状がなく水分摂取、睡眠が保たれていれば、急いで受診する必要はありません。

ただし、以下のような症状がみられる場合は早めに受診しましょう。

このような時は早めに受診を！

- ① ぐったりしていて元気がない、または非常に機嫌が悪い。
- ② 嘔吐を繰り返し、水分がとれない。
- ③ 苦しそうな呼吸（呼吸の回数が早い、顔色が悪い、ヒューヒューしているなど）。
- ④ 生後4か月未満で38,5度以上の発熱。
- ⑤ 5分以上持続するけいれんがある。
- ⑥ 強い頭痛や腹痛がある。

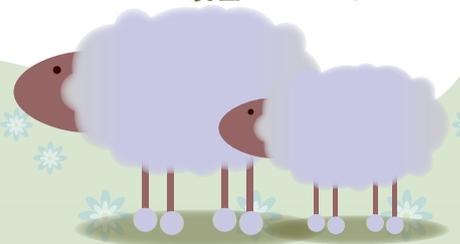
### 2) 解熱剤は何度になったら使うべき？

一般的に体温が38,5度以上で、

さらに

水分がとれない、睡眠がとれない場合には解熱剤を使用し、一時的に子どもたちの不快感を和らげてあげましょう。

>>裏面へつづく



# 子どもたちの発熱～熱があるときの過ごし方～

- 2015年改訂 -

## 3) 体は温める？冷やす？

発熱時には以下の3つのステップで体温が変化します。

**Step1** 熱の上がりかけで、手足が冷たく、震えているときは体を温めましょう。

**Step2** 熱が上がりきると、顔が赤くなり、手足も温かくなります。この時期には熱がこもらないように薄着にしましょう。冷却材は本人が快適に感じるようなら使用してかまいませんが、必ず冷やさなければいけないわけではありません。むしろ子どもたちの体温は環境温の影響を受けやすいので、ご両親が快適に感じる程度の室温を維持するようにしましょう。

**Step3** たくさん汗をかいて熱が下がってきたときには、冷えないように衣服をこまめに交換しましょう。

## 4) 水分や、食事は何をあげるべき？

**水分** 高熱であっても嘔吐や下痢がなければ、普段飲んでいる麦茶や湯冷ましなど子どもたちが好むものでかまいません。嘔吐や下痢があると塩分が失われやすいので、経口補水液や子ども用のスポーツドリンクを与えましょう。少量ずつ、こまめに補給しましょう

**食事** 食事は消化のよいものを与えましょう。具体的には炭水化物（おかゆやうどんなど）がよいでしょう。食べたくない場合は無理に食事をとらせず、塩分、糖分を含む水分を与えましょう。

## 5) お風呂は入っていい？

熱が38度前後で比較的元気があれば、短時間の入浴はかまいません。発熱時は汗をかきやすいので皮膚を清潔に保つことも大切です。

## 6) 朝熱がなければ登園・校してもいい？

朝熱が下がり傾向でも、午後になると再び熱があがることはよくあります。感染症がしっかりと治らないまま無理をすると、合併症を起こしたり、新しい感染症にかかってしまうこともあります。一般的には24時間以上熱がないこと、食欲が回復していることを目安に集団生活に復帰しましょう。

また、インフルエンザや水痘など登園・校の基準がある感染症はそれに従いましょう。

## さいごに

子どもたちの数%は高熱にともない、熱性けいれんを起こします。熱性けいれんに関しては「熱性けいれん」のコラムをご覧ください。

自由が丘メディカルプラザ 小児科  
東京都目黒区自由が丘2-11-16  
日能研自由が丘ビル2F  
<http://www.jiyugaokamp.com/s>  
TEL : 03-5731-3565

