

発熱時のケア



東北大学病院 軽症病児・病後児保育室

「星の子ルーム」

子どもの発熱はよくあること…とわかっているつもりでも、高熱が出るとやはり心配ですよね。

子どもは発熱するたびに、免疫がついて体が丈夫になると言われていますので、成長するための必要なプロセスとして上手に向き合ってくださいね。

受診のポイント

子どもが発熱したときは、体温計の数字よりも“熱以外の症状”をチェックすることが大切です。

「熱はあるけれど、元気で食欲もある」という場合は、あわてなくても大丈夫！ご家庭でのケアで様子を見てもよいでしょう。

一方、発熱とともに発疹、激しい咳、嘔吐、耳の痛みなど、そのほかの症状がみられるときは病院を受診しましょう。

また次の場合も、早急な対処が必要です。

すぐに受診が必要な場合

- ・生後3カ月未満で38℃以上の熱がある
- ・発熱とともにけいれんが5分以上続く
- ・肩で息をするなど呼吸が苦しそうにしている
- ・目や表情に活気がなく、ぐったりしている
- ・発熱とともに下痢や嘔吐を繰り返している
- ・おしっこ回数が極端に減っている

普段の様子と違い、何か心配なことがあればかかりつけの先生に診てもらってください。お子さんの一番近くにいるお父さんお母さんの目は確かですよ。

お熱が出たときのホームケア

① 十分に水分補給する

発熱時に最も大切なケアは水分補給です。熱が出ると、汗が出て呼吸も荒くなるため、体内の水分や塩分が大量に失われて脱水症になるおそれがあります。水分は少しずつ、こまめに補給するのがポイント。

湯冷ましや水、お茶などがおすすめですが、お子さんが飲みたいものなんでもいいです。塩分が含まれている、味噌汁の上澄みもいいですね。



② 安静に過ごす

体力を消耗しないよう十分に休ませてあげましょう。元気な場合は無理に寝かしつけなくてかまいません。お部屋で静かに過ごしましょう。



③ 厚着のさせすぎに注意！

熱の上がり始めには、寒気がしたりガタガタ震えたりすることがあります。お子さんの手足が冷たく寒そうにしていたら、あたたためてあげましょう。その後熱が上がって、暑そうにしていたら、体内に熱がこもらないように、涼しくしてあげます。本人が気持ちいいと感じるようであれば、冷却シートやアイスノンを当ててもいいですね。



子どもの発熱 Q&A

■お風呂に入っているの？

⇒発熱時は入浴を機に脱水症状が進むこともあるので注意が必要ですが、湯気で呼吸が楽になり、咳や鼻水が出やすくなるので、必ずしも入浴は禁止とも限りません。

さっぱりしてよく眠れるということもあります。お風呂に入れないときは、お風呂場で抱っこしてあげるだけで鼻の通りがよくなります。



■解熱剤は使ったほうがいいのか？

⇒体がウイルスや細菌とたたかうために熱を出しているため、高熱でも食欲があつて眠れている場合は、無理に使う必要はありません。しかし高熱が続くと体力を消耗するので、うまく眠れなかったり食事や水分をとれないようなときは、解熱剤を使って一時的に熱を下げてあげるとよいでしょう。

■なかなか熱が下がりません

⇒一般的に風邪と呼ばれる病気はほとんどがウイルス感染のため、対症療法が中心となります。2～3日で解熱することが多いですが、なかなか解熱せず症状が改善しない場合は、別な病気も考えられるため、再度の受診をお勧めします。



■食事はどんなものが多いの？食べないときはどうしましょう？

⇒普段と同じ食事で大丈夫。

もしかしたら口やのどの痛みで食べられないのかもしれませんが、のどごしの良いものや、できれば消化の良いもののほうがお勧めです。食欲のないときは水分さえしっかりとれていればよいでしょう。



■薬を飲むのを嫌がります

⇒どうしても嫌がって薬が飲めないときは、おなかがすいている食前に飲ませてみてはいかがでしょうか。子どもは食後に薬を飲むと吐いてしまったり、満腹で口を開けてくれなかったりすることもあるためです。決められた薬の量と回数を守って「とにかく飲ませる」がクリアできればOKです。

もう一つのポイントは「1回で飲ませる」ことです。粉薬であれば、ごく少量の水で溶かして1回で与えるようにしてみてください。

飲ませ方はスポイトで歯茎と頬の間に流し込む方法がおすすめです。

またお子さんの好みに合わせて何かに混ぜて与える方法がありますが薬によっては飲み合わせに注意が必要なものもありますので、詳しくは医師や薬剤師にご相談ください。



まずは手洗いで感染予防をしましょう。



ワクチンを接種することで予防できる病気があります
ぜひ必要な時期に必要な予防接種を受けましょう