

# 5月のHUGだより

情報提供者：やましろ小児科 山城武夫

## 今月のテーマ

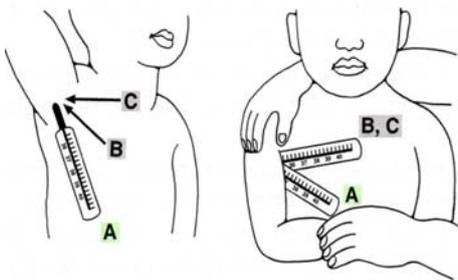
発熱時（家庭でのケア、解熱剤使用の目安など）

### 【発熱とは】

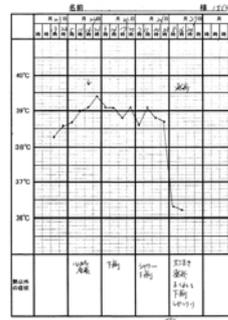
体温は通常、脳の中の体温調節中枢によって一定の温度にコントロールされていますが、ウイルス、細菌、寄生虫などの感染症あるいは、慢性炎症性疾患、代謝の亢進、貧血、膠原病などでも体温の設定が高くなることを言います。小児の場合は大人より平熱が高く、37.5℃以上を発熱と言います。

### 【体温の測り方、熱の付け方（熱型表を作ろう）】

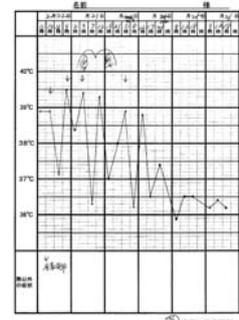
- \* 水銀体温計（今は水銀の環境汚染で使われていない）が体温測定の基本となっていました。
- \* 電子体温計は予測系（測定時間が早い）と実測系（体温測定がこれ以上に上がらない、平衡状態になったのを測定するので、やや時間がかかります）がありますので注意しましょう。
- \* 皮膚温（首、腋窩）、口腔、鼓膜などがありますが、部位による体温が異なったりします。
- \* 運動後、食後、朝と夕など測定環境で体温は異なります。
- \* 稽留熱 -けいりゅう熱-（一日の体温差がなく、38℃以上の熱が続くもの）
- \* 弛張熱 -しちょう熱-（一日の体温差が1℃以上の変化をとるが、37℃以下には下がらない）



Aが正解



突発性発疹症



アデノウイルス咽頭炎

- \* 測るときは脇の一番くぼんだ所に密着させるAが正しい方法。

### 【こんな時は】

- \* 38.5℃前後でも、機嫌がよく、食事もとり、いつもどおりに遊んでいるか、睡眠も変わらないときは様子を見てもよいでしょう。
- \* 39℃以上で不機嫌でぐったりしていたり、下痢、嘔吐、顔色が悪い、けいれんが収まらない、呼吸がおかしいときは受診しましょう。
- \* 生後3か月未満の乳児は受診しましょう。

### 【発熱時の対処の仕方は】

- \* 氷枕、氷嚢、冷却シートなどで、頭、首、両脇、股の付け根を冷やしましょう。
- \* ぬるま湯で絞ったタオルで体を拭いてあげると、体温は緩やかに下がります。
- \* 熱のため失われた水分を補いましょう（イオン飲料、補水液、うすいお茶など）。
- \* 解熱剤の使用は、高熱（38.5℃～39℃以上）で冷やしたり、水分補給をしても下がらなかったり、また、熱でけいれんの起きやすいお子様はかかりつけ医の指示を受け使ってください。下がっても呼吸がおかしい、不機嫌などの症状があれば受診しましょう。