

# 10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・咳嗽時

はじめに

こどもの外来受診の中では発熱・咳嗽（ガイソウ＝せき）は最も多い訴えの症状です。感染症での発熱は生体の防御反応ですし、咳嗽は気道の異物（感染症の喀痰）排出の反応です。これらの症状とうまく付き合い、治める方法を考えてみましょう。

(1)発熱：体温は脳の体温中枢でコントロールされています。感染症や高温環境・低温環境で体温が変化します。測定には体温計が必要ですが、最近では電子体温計が使用されます。実測値と予測値が測定されます。また、コロナ禍で非接触性の体温計も使用されています。それぞれの特性と使用方法を理解して使用してください。

(2)発熱時の対処方法：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。ぬるま湯で体を拭いてあげると、体温は緩やかに下がります。また、熱のために失われた水分を補いましょう。（イオン飲料、補水液、うすいお番茶など）



解熱剤は、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い場合に使用します。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。

38.5℃前後でも、機嫌がよく、いつも通りに遊び、睡眠も変わらなければ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、嘔吐、下痢、顔色が悪い、けいれんが収まらなかったり、呼吸がおかしいときは受診しましょう。特に、生後3か月未満の乳児の発熱は受診しましょう。

(3)咳の原因：咳は気道に異物（おもちゃ、食べ物、細菌、ウイルスなど）が入らないように、また、入ったもの気道から排出するために起こるもので、人にとって大切な防御反応です。そのために、気道、気管支には色々なセンサーがあります。必ずしも積極的に止めることはしなくてよい場合もあります。

(4)咳の観察：湿った咳か、乾いた咳か、ゼイゼイ音・ヒューヒュー音か、突然の咳き込みか（異物、タバコなどの煙）を、また、持続するかを観察します。余裕があれば、ビデオで咳き込み状態を録画、録音をしましょう。発熱があったり、顔色が悪い、乳児が呼吸を止めたり、呼吸が浅くなったりしていないかを確認しましょう。

(5)咳の対処法：部屋を加湿しましょう。急激な気温、室温の変化に注意しましょう。水分を少しずつ十分にとらせましょう。オレンジジュースや牛乳は吐き気を誘発しやすいので避けましょう。異物の誤嚥の疑いとか、クループ症候群での激しい咳き込みは救急診療を希望してください。



（気道異物の手順—日本医師会・救急蘇生法—を一度ご覧になって下さい。また、YouTubeで検索して勉強しましょう。とっさの時に役立ちますよ。）