

1

熱が出たとき

観察のポイント

- 子どもは大人より平熱が高く、 37.4°C 程度までは平熱と考えてよいでしょう。普段から子どもの平熱を知っておき、発熱以外の全身の状態もよくみて判断しましょう。

こんな時はどうするの？

しばらく様子を見ましょう

(診療時間中にお医者さんへ)

- 少し熱がある($37.5^{\circ}\text{C}\sim 38^{\circ}\text{C}$)
- 発熱が 38.5°C 程度までで、いつもどうり遊んでいるか、すやすや眠っている



すぐお医者さんへ

- 発熱が 39°C 以上で不機嫌でぐったりしているとき
- 頻回の下痢、嘔吐がある
- 顔色が悪く苦しそうなとき
- けいれんがなかなか止まらないとき
- 呼吸がおかしいとき
- 生後3ヶ月未満の乳児



家庭でできること

- 発熱に気付いたら、氷まくら、氷のう、冷却シートなどで冷やしましょう。
- 冷やす部位は、頭、首、両わき、股の付け根です。
- 冷やしすぎには注意しましょう。
- ぬるま湯でしぼ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。



- 熱が38.5℃以上でつらそうな場合は解熱剤（熱を下げる薬のこと）があるなら、使ってみてもいいでしょう。
- 解熱剤として、アセトアミノフェン製剤を指示された量で使いましょう。
- ぞくぞく寒気がするときはあたためてあげましょう。
- あつく感じてきたら、うす着にして冷やしたり、解熱剤を使いましょう。その後、汗をかいたらよく拭き着替えさせましょう。



- 熱のために失われる水分を補いましょう。子ども用のイオン飲料やうすいお茶などをすこしずつこまめに飲ませましょう。
- 熱が下がっても、呼吸がおかしい、機嫌が悪いなどの症状があれば、診察を受けましょう。
- すやすや眠り始めるか、機嫌がよくなるようなら、様子を見て診療時間中にかかりつけ医に受診しましょう。



なんでも医療相談

Q & A

Q 熱が高いと病気は重いですか？

A 病気が重症か軽症かの違いは病気の種類・進行度合いによるもので、熱の高さとは直接関係がありません。

Q 熱が高いと頭に影響はありませんか？

A 頭に影響しやすい病気とそうでない病気があります。熱の高さとは直接には関係がありません。

Q 熱は急いで下げた方がよいですか？

A 熱が高くても機嫌が大変よく食欲もあれば無理に下げなくてよいでしょう。熱が高くつらそうであったり食欲が少ないようでしたら下げたほうがよいでしょう。

Q 熱があるときの入浴はどうですか？

A 熱が37.5℃以下で、元気がよければ入浴後すみやかに寝かせるといいでしょう。高熱であったり、元気が無かったり、嘔吐しているときは、入浴は控えましょう。