

発熱している時はどうしたら良いか？

熱が高いとお母さん達はビックリしてしまうことが多いと思います。しかし今まで風邪の熱で脳を冒されたという報告はありません。

体の中にウイルスや細菌が入ってくると、体温中枢は高い所にセットされ最初の防衛反応として発熱がおこります。体温を高くするために、皮膚の血管がしまっただけが起きます。熱の出始めに手足が冷たくなり、悪寒の出る理由です。この悪寒をけいれんと間違える方が多いのですが、けいれんは意識がないので明確に区別できません。そして高く設定された体温に達すると血管が拡張し、手足が温かくなり汗が出て熱が下がるのです。熱を最初から無理やり下げるのは、風邪に対する自然治癒力・防衛力を弱めることになります。解熱剤や座薬は高熱による「つらさ」を軽くするための薬であって、病気を治すものではありません。大切なことは、発熱の原因を明らかにすることなのです。



【水分を十分に補給する】

子どもは体の中の水分が奪われやすい（脱水になりやすい）ので、水分を十分に補給してあげる必要があります。水や麦茶などで充分ですが、冷蔵庫から出したものをすぐ与えるとおなかをこわして下痢になってしまうことがあります。又、熱が高い時に水を飲まそうと思っても嫌がって飲まないことの方が多いので、座薬などを使って熱が下がってからでもかまいません。

【良く体を冷やす】

子どもも大人と同じ様に熱が上ってくる時は寒気がし、下がってくる時には汗をかいて熱を発散させようとする自然の働きがあります。ですから、熱が上ってくる時には掛け物を多めにし、下がりかけた時は薄着にさせ、良く冷やしてください。冷やす場所は脇の下や股の付け根など血管の拍動が触れる場所が効果的です。寝かせながら冷やすのをいやがる場合はお母さんがダッコしながら5～6個の氷と水を入れたビニール袋で脇の下などを冷やすという方法が良いでしょう。

【座薬を使う】

熱の高さと病気の強弱は比例するわけではありません。又、熱が続くことによって脳に何らかの悪さをすることはまずありません。しかし、熱が高くてぐったりしていると水分が取れなかったり、薬が飲めなかったりすることがあるので指示された量の座薬を決められた時間、間隔をあけて使いましょう。一般的には6時間間隔で使うようにと指示されることが多いでしょう。