

あなたは熱下げ派？熱維持派？

子どもはよく熱をだしますね。お出かけ前だったり、夜中だったり、突然吐いて気づいたり、一旦下がってやれやれと思ったら、またぶり返したり…。今日は、子どものお熱についてお話をしましょう。

👉子どもはよく熱を出します。ウイルスや細菌が感染すると、発熱させる物質が体で作られ熱が上昇します。熱が上がると心配する方と心配しない方がいます。熱を下げた方がいいか、熱を出しておいた方がいいか悩む方もいます。子どもの熱にはどう対処すればいいでしょう？多くの医師は38.5℃以上になると熱を下げるよう指導しています。

👉一般にウイルスや細菌は37℃で元気に増えることができますが、39℃近くになると増えるスピードが遅くなり、時に増えなくなります。発熱は体の防御反応です。人の体は熱を出してウイルスや細菌から身を守っているのです。一方では、熱を出すと食欲が落ち、不機嫌になります。夜に何回も起きてくることもあります。上気道炎（いわゆるカゼ）のとき、解熱剤を使わない方が、一日早く熱が下がるというデータもあります。

👉さあ、どうしましょう？

長い間色々な子どもを診てきますと、熱に強い子と弱い子がいることがわかりました。39.5℃であっても機嫌よく遊んでいる子がいると思うと、38.5℃になるとイライラ不機嫌になる子もいます。人それぞれです。熱に弱い子は、解熱剤を使って下げた方が、元気が出てきます。一方、熱に強い子どもでは、熱にこたえていないので熱を下げなくてもいいでしょう。38.5℃はあくまでも目安です。日頃の自分の子ども

と比べて対応してください。

👉解熱剤を使うと決まって熱が下がると思っている方がいます。また、1回解熱剤を使って熱が下がるともう上がらないと思っている方もいます。経験を積むにつれ、これらの考えが間違っているのに気づきます。

解熱剤は熱が上がりきったときに使うと、効果的に熱は下がりますが、熱が上がっている途中に使うと十分には下がりません。解熱剤を使っても熱が下がらないと悩んでいる方がおられます。上がる途中の38.5℃か、上がりきった38.5℃か、体温に惑わされずに上がりきったことを確認してから解熱剤を使ってください。

👉解熱剤は一時的に熱を下げる薬です。元の病気が治らないと熱は下がりません。「下げる」は他動詞で、「下がる」は自動詞です。

熱が下がるまでゆったりと構えてください。なお、一般に「かぜ」といわれるウイルス感染症では3日程度で熱は下がります。4日以上熱が続くときはかかりつけの小児科医と相談してください。肺炎、中耳炎、何か合併症があるかも知れません。なお、解熱剤には鎮静作用もあります。夜熱のために、ぐずぐず言って寝苦しいそうにしているときは使ってみるのも方法です。

👉小さい子どものいる方は、安心のため解熱剤を持っておいてください。多くの薬は、しけらない限り5年間程有効です。 (院長 庵原 俊昭)



医療福祉相談室だより



医療福祉相談室には小さな図書コーナーがあります。

子どもの病気（難病・発達障害・こころの病気）に関するものから、介護する側・される側、子育てのヒントになる本、話題の本などおいています。ソーシャルワーカーが面接中の時はお部屋に入れませんが、それ以外はいつでもかまいませんので外来・入院を問わずふらりのぞいてください。

今月のイチオシ

「マンガでわかる！
子どもの心のコーチング実践編」
《菅原裕子／リヨン社》

子どもとの日常で、自分でできることを「やって」と甘えてくるとき、「早く早く」とせき立てる毎日にさよならしたいとき、子どもをほめて育てるのがいいと聞いたけれど大人の顔をうかがうようになってしまった…等、どうしたらよかったの？ということありませんか？

今人気の「子どもの心のコーチング」の作者が、そんな事例に実践のための具体的アドバイスを加え、マンガでわかりやすくまとめたのがこの本です。「たっぷり愛してしっかりまかせる」「ヘルプする親からサポートする親へ」それが作者のコーチングの考え方です。

今日から実践できますので一度お試しく下さい。ちなみに筆者は、三重県出身なんですよ。 (ソーシャルワーカー 高村 純子)