

## ～ 発熱で来院された子供さんの家族の方々へ ～

### 【発熱とは】

気仙沼市立病院 救急室

何らかの原因で体温が高くなると体内の免疫反応が促進されます。つまり発熱は体の大切な防衛反応なのです。子供の平均体温は大人に比べて高めなので 37.5℃までなら心配いりません。(多少個人差があるので、お子さんの平熱を覚えておくことが必要です)急に熱があがったからとあわてなくても大丈夫ですよ。



### こんな時どうすればいいの？ Q&A ～お家での対処の仕方～

#### ○ 水分の補給

熱が高いと体から水分が失われ、脱水気味になります。湯冷まし、麦茶、ポカリスエットなど少量ずつこまめに水分を与えましょう。飲まなければ、小さくくだいた氷のかけらをなめさせる手もありますよ。

食欲がなければ、無理強いしないで…口当たりのいいものや欲しがるもの(好きなもの)を与えましょう。

#### Q、飲んででもすぐに吐くときは？

吐き気が強いときは、ミルクや離乳食(食事)は避けて一時、胃を休めましょう。様子を見て落ち着いたら少量の水分を飲ませてみてまた休んでのくりかえしをしましょう…一度にほしがらだけあたえるとまた吐くひきがねになるのであせらずゆっくりと！(柑橘系のジュースはひかえましょう)

#### Q、脱水になるとどうなるの？

吐いても飲めていれば心配ないのですが、きちんと水分がとれていない、おしっこがいつもより少ない、唇がカサカサして元気がなくぐったりしている、立て続けに吐いているなどの場合はかかりつけの小児科を受診しましょう。

#### Q 薬を上手に飲ませるには？

水薬はそのまま、粉薬は少量の湯冷ましでとかして、嫌がる時は何かに混ぜてもかまいません。たとえば、アイスクリーム、ゼリーなどに混ぜると苦味がやわらぎます。

1日3回といってもある程度間隔をあけて飲ませていればかまわないです。また食後となっていますが、ミルクや食べたものと一緒に吐いてしまうことがあるので食前に飲ませるのがいいでしょう。



#### ○ 体の冷やし方

嫌がらなければ冷やしてあげてね！市販の冷却シートより氷枕、アイスノン、氷嚢などで頭やわきの下、足の付け根などを冷やすと効果があります。

#### 《こんな工夫もあるよ》

- ・ケーキなどについてくる保冷剤をタオルで包んでわきの下にはさむ
- ・冷えた缶ジュースを持たせて遊ばせる
- ・凍らせたタオルやアイスノンをリュックのようにせおわせる



★ マークを冷やすと効果的

#### \* 解熱剤の使い方 \*

熱さましは熱によるつらさを軽くするため、病気をなおす薬ではありません。

でも、高熱で苦しくて十分飲めない食べれないとかよく眠れないなら使ってみてもOK…一時的に熱が下がれば飲んだり食べたりできて体力回復につながります。

**ただし、使う目安は 38.5℃以上で6時間以上間をあける** その間は冷やしてね！

1℃でも熱が下がったら解熱剤の効果があったと判断してよいと思われます。

#### ○ 安静

外出はひかえてお家で静かにすごしましょう。じっとしてない場合は元気な証拠ですので家の中で遊ばせ、あまり神経質にならずのんびり、ごろりとしているのが一番です。

#### ○ 衣服の調節、部屋の換気

熱の上がり始めは寒気でふるえがくることがありますので衣服や布団などで保温につとめて、上がりきったら熱を発散させるように厚着せず、掛け物を調節しましょう…毛布などでくるんだりいっぱい着せると熱がこもってしまいます。(靴下もぬがせてね)室温は大人が快適だと思う程度で十分です。時々換気もしましょうね。