

発熱について

子どもの健康でお母さんたちが一番心配なのが発熱かと思います。初めての発熱が 40℃の高熱でパニックになって救急車を呼んでしまった方もいるかと思います。ここでは発熱について説明していきます。

発熱って何度から？

一般的に小児科では 37.5℃からを発熱と考えています。

体温は日内変動で 0.5~1.0℃ぐらい幅がありますが、多くの人はその変動を考えても健康な時は 37.5℃未満のことが多いのです。中には平熱が高めで特に症状もないのに微熱があつて予防接種ができなかった、という方もいるでしょう。そこで平熱を普段から知っておくことが大事です。起きているときに 4 回ぐらい（朝、昼、夕方、寝る前）、日を置いて数回ずつ記録すれば平熱が何度くらいかわかると思います。その時間帯の平熱より 1.0℃高ければ明らかな発熱と考えます。

当院では原則的に 37.5℃以上のお子さんに予防接種はしていませんが、普段から平熱が高いということが確認できればその限りではありません。

熱を測るたびに体温が変わるけどなんで？

参照：テルモ体温研究所 <http://www.terumo-taion.jp/temperature/method/02.html>

繰り返し測定するとき、当て方や当てる位置が変わると測定値が変わります。すぐに再検温すると体温計本体も温まっております正確に測れていない、ということも原因かと思います。

現在一般的に電子体温計が普及しています。検温する場所も一般的には腋の下であることが多いと思います。外国の映画では口に体温計を入れているシーンが時々ありますが、日本ではあまりなじみがないですね。直腸温を測る方法もありますが、こちらは入院患者でも普通はしませんね。

体温を測るときに注意しなければいけないことがいくつかあります。

- ① 運動した後や外出後すぐは避けてワキの汗はしっかり拭う。
→汗を拭うことはしていない方が多いと思います。
- ② 動かずじっとする。
→小さい子供にはむずかしいですね！
- ③ ワキのくぼみの中央に体温計の先端を当てます。下から上に押し上げるように挟みます。
→前から後ろに刺している人が多いと思います。

以上のことに気を付けてください。上に URL を載せましたが非常にためになるサイトです。是非ご覧ください。

高熱で頭がおかしくなる？

なりません！

41.0℃以上の発熱で脳がダメージを受けるといわれていますが、普通の感染症（風邪やインフルエンザ、突発性発疹など）で出る熱でそのレベルになることはありません。脳が発熱の上限をコントロールするからです。

髄膜炎や脳炎、熱中症ではその危険性がありますが、その場合はまずひどく頭を痛がって吐く、意識がおかしい、痙攣したなどの明らかに異常な症状が見られます。意識障害があるときは救急車を要請して大きな病院に行きましょう。

解熱剤（げねつざい、ねつさまし）は必要？

当院では“38.5℃以上でつらそうなときに使ってください、6時間以上開けて一日3回までです”と処方しています。解熱剤は熱のせいでつらい、眠れない、水分を取りたがらない、などの状態を一時的に緩和するものです。

風邪の熱のせいで脳に影響が出ることはないことは上述しましたが、発熱しているお子さんに対して解熱剤は必要でしょうか？

発熱は感染に対する体の防御反応で、細菌やウイルスと戦うために脳が命令して体温を

高くします。その熱を下げてしまうのは自然なことではありません。基本的には解熱剤は必要ないのです。解熱剤で熱を下げてても熱の原因である病原体はそのままなので解熱剤の効果が切れたらまた発熱します。よくなるどころか防御反応を抑えてしまい治りにくくなる可能性もあります。ですから発熱時の解熱剤は熱を下げることを目的にせず、熱でつらい時に一時的に体を楽にしてあげるだけのものと割り切ってください。

解熱剤には鎮痛作用もあります。頭痛や、歯痛、中耳炎で耳が痛いときは熱がなくても解熱剤を使って構いません。

小児には安全性が高いので、一般的にアセトアミノフェン（カロナール、アンヒバなど）を使用します。イブプロフェンは欧米では小児に使用されますが、日本ではほとんどアセトアミノフェンです。夜中の急な発熱でそれしかないから、と大人が使うロキソニンやボルタレンなどの解熱鎮痛剤を使うのは絶対にやめてください。総合感冒薬の小児用PL顆粒も基本的には使ってはいけません。万が一インフルエンザやみずぼうそうであった場合、ライ症候群という脳症の原因となります。ロキソニンはインフルエンザ脳症との関係性は現時点では不明ですが、だからといって使ってもよいわけではないのです。

氷枕で頭を冷やす？ワキの下を冷やす？

いっぱい服を着せて汗をかかせる？

氷枕などで頭や腋の下、足の付け根を冷やす“クーリング”ですが、それで熱を下げることは一時的に可能です。ですが、細菌やウイルスなどによる発熱は病原体に反応して起こるので原因がなくなっていない状態でクーリングをやめればすぐに熱は上がってしまいます。頭を冷やしてあげることは構いませんが、冷やして気持ちがいいときだけにしましょう。ジェルシートなどは嫌がっていたら外してください。

発熱しているときは体が暑く感じる時、寒気がする時、どちらもあります。高熱が出る前や直後は寒気がすることが多く、その後暑くてボーっとするようになります。寒気がするときは体を温めてあげましょう。特に手足等体の先端を温めてあげるといいです。暑いときは冷やして気持ちよくしてあげましょう。

赤ちゃんは暑いとか寒いとか言えませんので、熱が出ているときの様子で暑いのか寒いのか判断してあげましょう。手足が冷たい時や震えている時は温めてあげましょう。顔が赤くて息が荒い時、汗をかいている時は冷やしてあげるといいでしょう。

あと勘違いされている方が時々いますが、厚着をさせて汗をかかせても風邪は治りません！体の反応として発熱が必要なくなった時に体を冷却するために汗が出るようになるのであって、無理やり汗をかいても治りません。発熱して暑がっているお子さんにいっぱい着込ませると暑くて苦しいですよ。