

発熱について ～熱は体の味方です～

熱は病気の症状のひとつであり、子どものからだにとって発熱そのものが有害というわけではありません。

子どもの発熱は、そのほとんどがウイルスや細菌など病原体の感染を原因として起こります。熱を出すことによって病原体が活発にふえていくのを抑え、自分自身の免疫力を高めるといわれています。発熱が続いているということは、まだ病気がなおっておらず、その原因である病原体と今まさに戦っている体の後方支援をしているようなものです。だから、むやみに熱を下げることは体にとってむしろ不利益といえます。熱が高いと不安だとは思いますが、ちゃんと意味があって熱が出ていることをご理解下さい。熱が高くても元気ならあわせる必要はありません。



体温は年齢や個人によって差がありますが、一般にわきの下で 37.5℃以上ある場合に「熱がある」といいます。熱の高さと病気の重さには直接の関係はありません。子どもの熱が高くても、機嫌が良ければ、急を要することはほとんどありません。ただし、生後3か月以内の赤ちゃんの発熱や、元気がない、ぐったりして反応に乏しい、呼吸が苦しそうなど、病気が重そうな様子があれば、急いで医療機関に連絡して受診する必要があります。

どうして体温が上がるのでしょうか？ 熱が高くなってくるとき、子どもの体では何が起こっているのでしょうか？ 細菌やウイルスなどの病原体が入ってくると、体はそれに反応して体温が高くなるように脳内の体温調節をセットしなおします。たとえば 39 度にセットしなおされると、その時の体温が 36 度であれば、その 3 度の差で体は寒気を感じます。体温を上げるためには体の中から熱を作り出さないといけないので、ブルブルとふるえて、筋肉を小刻みに運動させます。また、熱が逃げていかないように皮膚の血管を細くするので、手足が冷たく、色が悪くなることもあります。このように作った熱を逃がさないようにして体温は上がっていきます。そして、いったん高い体温に達すると、それ以上体温を上げる必要がなくなるため、皮膚の血管を拡げて、皮膚から熱を逃がすようにします。そうすると手足は温かく、色も良くなります。

熱の高いお子さんに対して、ご家庭でしていただきたいことは次の2点です。

- ・うす着にする。
- ・水分をこまめに与える。

寒気を訴え、ガタガタと震えて、今まさに熱が上がってきている時は布団や毛布をかけてやることも必要です。すでに熱が上がっている時に布団でくるんだり厚着をすると、皮膚表面から熱が逃げていくのをじゃますることになり、結果的にもっと熱が高くなってしまい、お子さんの状態を悪くすることになります。こんな時は風通しのよい、うす着にしてあげてください。部屋の温度は他の家族が快適であれば結構です。夏のむし暑いときにはクーラーの使用も必要です。

また、熱が高いと皮膚表面から蒸発する水分量が増えるため、普段よりも多くの水分を必要とします。イオン飲料を始めとして、いろいろな飲み物を用意してこまめに水分を与えるようにして下さい。また、水分の量が足りているかどうかを知るために、おしっこがちゃんと出ているかを確認して下さい。食欲はないことが多いので、食事を無理強いする必要はありません。

熱さまし(解熱剤・げねつざい)は単に「熱を下げる」ことだけを目的としたものです。今までの説明で、必要がないことをわかっていただけたと思います。どうしても体温を少し下げたい時は、ぬるま湯のおしぼりでからだ全体を拭いて皮膚血管を拡げ、水分蒸発による気化熱で体温を放散させるという方法をおすすめします。氷枕や冷却ジェル貼付剤(冷えピタ、熱さまシートなど)は冷却する面積が小さいため、実際の解熱効果は少ないようです。ただリラックス効果はあるようですので、子どもが嫌がらなければ使用しても構わないでしょう。