

お風呂（熱があるとき）

「先生、今日、この子をお風呂に入れてもいいですか？」

診察が終わったあと、お母さんからよく質問されます。

お風呂は、日本で昔から大切にされている生活習慣です。体を清潔にするだけでなく、新陳代謝を刺激し、寝つきをよくするなどの効果があります。お風呂を大切に思うお母さんが多く、このような質問が多いのでしょうか。

とくに「かぜをひいているとき」「熱があるとき」「予防注射のあと」お風呂に入れてよいかどうか、この3つが最も多い質問です。

かぜをひいてせきや鼻水が出ていても、機嫌がよく元気で、熱がなければ、お風呂に入れてもよいでしょう。予防注射のあとは、一時間たてばお風呂に入れてよいことになっています。

しかし「熱があるときのお風呂」これは難しい質問です。熱の高さや病気の種類によっても違ってきます。重い病気で熱が高い場合は安静が第一であり、お風呂に入れてはいけません。しかし、かぜなどの軽い病気で、熱があっても微熱の場合には決まりはありません。この場合、医師の中にも、病気が悪化することはないので「お風呂に入れてよい」という意見と、体力の消耗や湯冷めを心配して「入れないほうがよい」という意見があります。病状によっても、医師の判断は変わります。お母さんの意向を尊重する場合もあるでしょう。

このように、熱が高くない場合はケース・バイ・ケースということになります。お子さんのふだんの体調やお母さんの意向をよく知っているかかりつけの小児科医にみてもらい、その指示に従いましょう。

お風呂に入れない場合は、おしりが汚れたりかぶれたりしやすいので、洗面器に入れたぬるま湯におしりをつけて洗ってあげましょう。

暖かい季節であればシャワーを使うのもよいでしょう。首すじやわきの下はお湯でしぼったタオルでふきます。これらはお母さんの判断でやってあげてください。

