

9月HUGだより

情報提供者：HUG スタッフ

9月のテーマ：家庭でのケア（発熱・咳）

子どもの熱がなかなか下がらない、咳が続くととても心配になりますよね。焦らず、安心して対応出来るように一緒に考えていきましょう。

子どもの発熱は体が病原体と戦っているサインです。解熱剤を使っても一時的にしか下がらなかったり、数日間高熱が続いたりする場合はよくあります。大切なのは熱の高さではなく、水分が取れているか、反応がよいか、眠れているかなどの全身状態を総合的に見ていくことです。



解熱剤を使っても上がる（正常な反応）

解熱剤は熱の原因そのものを治す薬ではなく、つらさを和らげるための薬です。原因となるウイルスや細菌が体内にいる間は、薬の効果が切れると再び熱が上がってしまいます。薬で熱が一時的に下がった結果、水分が取れるようになったり、眠れるようになったりすることが重要なポイントです。



発熱そのものが^{ぼうぎょはんのう}防御反応

発熱は体がウイルスや細菌と戦うための防御反応です。体温が上がることで免疫細胞が活発になり、病原体の増殖を抑えることができます。発熱は体がしっかり働いている証拠です。

咳が出る理由：体を守る反応

咳は体の気道（鼻・喉・気道・肺）を守る大切な仕組みです。花粉やほこり、ウイルスなどが気道に刺激を与えると体がそれを排除しようと咳が出ます。

家庭でのケア

家庭のケアによって子どもが体力を保ちながら回復に向かうことが大切です。数字だけ（熱の高さ）にとらわれず水分・元気・呼吸の3つを軸に観察しながら子どもが過ごしやすい環境を整えてあげましょう。



水分補給と脱水予防のポイント

水分補給は最も重要なケアであり湯冷ましや麦茶、子ども用のイオン飲料など少量ずつこまめに飲ますることが基本です。普段よりおしっこの量が少ない、口の中が乾いている、涙が出にくいなどの様子があるときは脱水のサインである可能性があります。水分が飲めたかどうかは、熱の高さより大切な観察ポイントです。

暖めるべきか・涼しくするかの見分け方

寒気や震えがあるときは体が熱を上げようとしているため、布団を1枚追加したり、靴下を履かせ保温したりすることで楽になります。顔が赤く手足が熱いときは体が熱を逃がそうとする段階にあり、薄着の服にしたり、布団を軽くしたりして調整しましょう。

危険なサイン

- ぐったりしていて反応が弱い。刺激しないと起きない。
- 呼吸が苦しそう。（肩で息をする・息が速い・ゼーゼーする）
- 水分が取れない。吐いてしまう。半日以上尿が出ない。
- 顔色が悪い。唇が紫～^{つちけいろう}土気色。
- ^{けいれん}痙攣（ひきつけ）をおこした。脱水や細菌感染症などが進んでいる可能性があり、早急な受診が必要になります。



熱以外の症状でみる緊急性

- 激しい咳が続き呼吸が苦しそう。咳が日ごとに悪化している。
- 耳を何度も触る。泣く（中耳炎の可能性）
- 生後 3 か月未満の乳幼児は症状が軽そうに見えても、呼吸器以外も含めて緊急度が高いので、入院精査が必要です。

まとめ

お子さんが水分をしっかりとれているか、機嫌はどうか、呼吸は苦しそうでないかを目安に、落ち着いてみてあげてください。また、ぐったりしている、反応が弱い、呼吸がみだれている、乳幼児の高熱など、緊急性が高いサインがある場合は夜間でも受診が必要です。保護者の方が不安を抱えながら一人で判断する必要はなく、気になる症状があれば早めに医師の診察を受けることで安心につながります。

おうきゅうしょう ち からだ ひ 応急処置 体を冷やすポイントとアイテム

