

# 熱田小児科クリニック 掲示板

## 4月のテーマ 『家庭看護について』

(医)熱田小児科クリニック「ひまわり」スタッフ



### 熱はどうして出るの？

発熱は、悪いバイキン（細菌やウイルス）をやっつけてくれる正義の味方（防御反応）です。熱が高くても機嫌もよく、目つきもしっかりしていて水分も取れて比較的元気なら慌てる必要はありません。落ち着いて対応しましょう。

熱が出た時どうすればいいの？

- ①まず、安静にしましょう（体力の消耗をさける）。  
ウロウロ動き回らないようにお母さんも出来る限り一緒に寝てあげましょう。  
熱が下がってから、丸一日は安静にしてください。
- ②寒がるときは温めましょう。  
熱の出始めに体がプルプル震えたり、手足が冷たくなりますから、布団や衣服を多くして温めてあげましょう。
- ③暑がる時はすずしくしてあげましょう。  
薄着にし、掛物は薄く、ぬるま湯でしぼったタオルで体を拭いてあげましょう。  
氷枕、アイスノンなどで冷やしてあげましょう。冷やす部位は、頭・首・両脇・股の付け根です。下痢をしている時は、股の付け根は冷やさないようにしましょう。
- ④水分を十分に飲ませましょう。  
水分が失われるペースが速いので、脱水状態になりやすい為、少しずつこまめに飲ませましょう。（OS-1・アクアライト・番茶麦茶・湯冷ましなど）
- ⑤熱が 38.5℃以上でつらそうな場合は解熱剤（アンヒバ座薬・カロナール等）使用しても良いでしょう。6～8時間開けて、一日3回までにしましょう。
- ⑥食事は無理強いしないでください。  
口当たりの良いものや、消化の良いもの（おろしりんご・おかゆ・おじや・スープ等）

⑦体温表をつけましょう。

熱のでかたがつかめ、診断の手掛かりになります。その他、飲んだ水分量・嘔吐・下痢便・尿の回数などメモしておきましょう。

⑧薬を確実に飲ませましょう。

食事が取れないときも時間には飲ませましょう。食後薬でもミルクや食事の前の方が飲ませやすいことがあります。熱が下がったから「もう治った」と思わず、医師の指示があるまで服用させましょう。

## 熱性けいれんとは？

けいれんとは、急に体の一部または全身をびくびくさせたり、意識がなくなつて、目が固定してグーっと突っ張ったりすることをいいます。白目になったり、呼びかけても反応がなかったりします。

### 観察のポイント

- ・けいれんを起こした時は、落ち着いて観察しましょう。
- ・けいれんに気付いた時間・分数・手足の動き・発熱の有無を見ましょう。

### 家庭でできること

- ・静かに寝かせ、呼吸が楽なように衣服をゆるめましょう。
- ・けいれんの際に吐いてしまうと、口やのどがふさがり危険です。けいれんの間は顔・体を横に向けて下さい。
- ・けいれんが止まったら、必ず体温を測っておきましょう。
- ・すぐに飲み物・食べ物を与えないでください。



## ～津病児デイケアルーム「ひまわり」からのお知らせ～

津市に居住する生後57日から小学校6年生で病氣中、病氣回復期のお子さんをお預かりするサービスを「ひまわり」では行っています。

事前登録が必要となりますが、お困りの方があれば一度お気軽にお問い合わせ下さい。(TEL 059-229-8808)