

6月のHUGだより

情報提供者：やましろ小児科 山城 武夫

今月のテーマ

発熱時

はじめに

新型コロナウイルス感染症との付き合いはまだまだこれから長期にわたることが予測されます。多くの感染症は発熱を伴います。体温の測定、観察、記録は重要になります。去年の「5月のHUGだより」に発熱を取り上げました。繰り返しになりますが、合わせて参考にして頂きたいと思います。

<発熱とは>

体温は脳の中の体温調節中枢によって一定の温度にコントロールされています。ウイルス、細菌、寄生虫などの感染症、慢性炎症性疾患、代謝の亢進、貧血、膠原病、がん等で体温の設定が高くなります。小児の場合は大人より平熱が高く、 37.5°C 以上を発熱と言います。また、体温より高い高温環境でも発汗、水分補給が上手く出来ない時には体温が上昇します。

<体温測定>

電子体温計が使われることが一般的ですが、予測系（測定時間が早いですが、誤差が生じます）と実測系（体温がこれ以上に上がらない、平衡状態を測定しますが、やや時間がかかります）。耳式体温計は赤外線センサーで鼓膜の温度を短時間で測定します。また、非接触式体温計も赤外線センサーで顔面（額）の皮膚温を測定し、体温に予測換算しますので、今回のような新型コロナのような場合は不特定多数の人々の体温が素早く、皮膚に触れず測定できます（やや誤差が生じます）。**熱型表を作り、記録しましょう。**



<こんな時は>

- * 38.5°C 前後でも、機嫌がよく、いつも通りに遊んだり、睡眠も変わらなければ様子を見てもよいでしょう。
- * 39°C 以上で不機嫌でぐったりしていたり、下痢、嘔吐、顔色が悪い、けいれんが収まらなかったり、呼吸がおかしい時は受診しましょう。
- ***生後3ヵ月未満の乳児の発熱は受診しましょう。**

<発熱時の対処のしかた>

- *氷枕、氷嚢、冷却シートなどで、頭、首、両脇、股の付け根を冷やしましょう。
- *ぬるま湯で体を拭いてあげると、体温は緩やかに下がります。
- *熱のために失われた水分を補いましょう。（イオン飲料、補水液、うすいお番茶など）
- ***解熱剤の使用は、高熱（ 38.5°C ～ 39°C 以上）で冷やしたり、水分補給をしても下がらなかったり、また、熱でけいれんの起きやすいお子様はかかりつけ医の指示を受け使ってください。**
解熱しても呼吸がおかしかったり、嘔吐、下痢続いたり、不機嫌など症状があれば受診してください。

