

# 中村耳鼻咽喉科だより

## ＝ 小児の発熱 ＝

特別版

**熱が出た！**

発熱はウイルス・細菌の活動を弱める生体の防御反応と考えられています。乳幼児の発熱では39℃を超えることもしばしばみられます。「熱が高いと脳に後遺症を残す」と心配されるケースもありますが、髄膜炎や脳炎などの場合を除いて発熱だけでは脳に異常が出ることはまずありません。

熱が出ても他に症状のないときは様子をみましょう。大切なのは、

☆水分や食事が摂れているか

☆普段と比べて機嫌や元気がかわらないか

☆他に症状がないか

を観察する事です。

1歳ごもの体温は36.0℃～

37.4℃くらいが正常範囲とされていますが、乳児は気温や服装の影響を受けやすいものです。



**熱が出た時の対処法**

◆熱の出始めて手足が冷たいときは体を温めて熱が伝わるようにする

◆布団を蹴とばしたりするのは体が温まり、熱さを感じているので薄着にしたり、冷やすようにする

◆服をたくさん着させたりしすぎると体温を必要以上に上昇させ、汗をかき過ぎて脱水症をおこしやすくなるので注意する

**熱さましの使い方**

熱さましは熱によるつらさを軽くするための薬で、病気を治す薬ではありません。熱を下げることは十分に気をとられないようにしましょう。

◆38.5℃以上熱があり、つらそうにしていたら使う。

高熱でも元気そうであれば使わなくてもよいのです

◆6時間以上たつていれば再度使っても構いませんが、1日

3回くらいまでにしておきましょう

◆熱さましを使わない場合は、首筋・脇の下、太ももの付け根に氷のうをあてて冷やすのも効果的です

**脱水症に注意**

脱水症は下痢や嘔吐、発熱、あるいは水分が摂取できないなどで身体から水分が失われ身体の水分が不足した状態をいいます。多くの場合は水分だけでなく電解質(塩分)も失われているので水分補給の際には経口補水液など上手に活用しましょう。

特に2歳未満の乳幼児は身体の水分必要量が多いので、容易に脱水症状をおこします。

夏は特に汗をたくさんかきますので、しっかりと水分を補ってあげましょう。

こんな時は要注意！

◆元気が無くなり、皮膚やくちびるが  
渴いて目がくぼんでくる

◆半日以上おしっこが出ない。

このような症状が現れたら脱水症状が  
疑われますので早めに医師の診察を受  
けましょう。

### 下痢になったら

脱水症予防のためにも水分補給が第  
一です。「飲む度に下痢が出るから飲ま  
せない」というのは誤った考えです。

下痢で身体の水分が失われているので、  
出た分以上に補うことが大切なのです。

また夏は病原性大腸菌O157、サ  
ルモネラ菌、カンピロバクター菌などの  
細菌による胃腸炎、冬はロタウイルス、  
ノロウイルスなどにウイルスによる胃  
腸炎も少なくないので早めに医師の診  
察を受けましょう。

### 下痢している時の食事

消化吸収の良いおかゆ、くず湯、鳥  
のささみ、白身魚がいいでしょう。ま  
た、りんごには便を固くする作用があ  
るとされています。

学校・集団保育で多くみられ  
る感染症について

#### ①咽頭結膜熱（プール熱）

アデノウイルスによっておこ  
る感染症です。

夏にプールを介して学童の  
間で流行するのでプール熱と  
言われますがプールに入らな  
くても感染します。

高熱が4〜5日続き、喉の痛  
みが強く食事や水分が摂れな  
いこともあります。目が充血す  
るのが特徴で、目やにも出ます。

◎出席停止期間は

主要症状が消失した後2日を  
経過するまで

#### ②ヘルパンギーナ

コクサッキーウイルスによる  
感染症です。

高熱が2〜4日続きます。の  
どの奥に小さな水ぶくれが出  
きて強い痛みが出ます。こちら  
も食事や水分の摂取が困難な  
こともあるので脱水症に注意  
しましょう。

◎出席停止期間は  
解熱するまで

#### ③溶連菌感染症

主にA群の溶連菌による感染  
症です。

喉の痛み、発熱、体や手足に  
発疹が出る場合があります。舌  
がイチゴのように赤くなりま  
す。治療は抗生剤を5〜10日  
間飲みます。1日か2日で熱は  
下がり、喉の痛みも治まります。  
しかし途中で薬をやめてしま  
うと溶連菌が再び活動を始め、  
後からリウマチ熱や腎炎をお  
こすことがあります。症状が良  
くなっても途中で薬の服用は  
中止せず、指示通りにきちんと  
最後まで服用することが大切  
です。

また乏尿、むくみ、血尿が出  
た際は早めに医師の診察を受  
けましょう。

◎出席停止期間は

適切な抗生物質の治療開始後  
（解熱して）24時間以降

