

子どもの急な発熱

子どもの急な発熱の原因は殆どが風邪などの感染症によるものですが、子どもは環境変化の影響を受けやすく、室温が暑すぎたり、着せすぎたり、水分が不足しても熱が出ることがあります。

少々熱があっても元気で食欲があり、他に症状がなければ心配ないことが多いのですが、大きな病気の前兆である可能性も。発熱したからとあわてることはないが、38度以上あれば元気が良くても小児科へ連れて行きましょう。(順天堂大学医学部付属医院 HP / 小林暁子医師)

基本

発熱には、いろいろな原因があります。
病院の受診をお勧めします。

症状

■寒気は熱が上がるサイン

寒気は、熱が上がるサインです。
あたたかい飲み物や食べ物をとって、
あたたかくして寝させましょう。
ホットミルクやあおかゆなどはいいかもしれません。
また、水の補給もします。
冷たいタオルや水枕で頭を冷やしましょう。



■カッカしてきたら熱が上がっている証拠

寒気がなくなり、カッカしてきたら熱が上がっている証拠です。
ビタミンCが入っているもので身体をあたたためましょう。
野菜スープ、生姜湯などよいでしょう。

■汗は熱を下げようとする身体の反応

汗が出てきたら冷やしましょう。首や脇の下が効果的です。
熱で身体がまいってしまうような時は、解熱剤が必要になります。
38度以上の熱が続いたり、吐き気、下痢、けいれんがあったら、すぐに病院へ連れて行きましょう。

注意点

●水分補給を忘れずに

汗をたくさんかくと脱水症状になってしまうのでこまめに水分補給を。

汗は、水分と一緒に塩分も体外に排出。この状態で真水を飲むと体内の塩分が薄まり、脳が自動的に水分補給をストップさせます。そうすると十分な水分補給が行えず自覚しないまま脱水症状が進むことに。飲むなら、水より水分補給と塩分補給が同時に行えるスポーツドリンクの方がオススメです。

●熱は午後から夜にかけて高くなる傾向があります。様子がおかしいと思ったら昼間のうちに受診し、夜中になってやっぱり心配だからと救急病院に連れて行くことにならないようにしましょう。

