

## 子どもの正確な平熱は？

子どもは生後 6 カ月から 6 歳くらいまで、よく熱を出します。熱の原因として最も多いのは、急性咽頭炎（風邪）をはじめとする感染症です。ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入すると、それに対抗しようとしてさまざまな免疫反応が起こり、体温が上昇します。つまり、熱は体が戦っているあかし。熱が出ている方が、体がウイルスなどの病原体をやっつけやすいのです。

## 朝と夕方では平熱にも差があります。

体温は朝が低く、夕方から夜にかけて上がる事が多く、朝と夕方では、平熱にも差があります。とくに年齢の低い子どもは、眠かたり、満腹だたり、泣いて暴れたりするだけで体温が上がります。小さな子どもでは、部屋や外気温にも体温は影響されやすく、周りの温度が高いと体温が上がります。普段から子どもの平熱を把握しておくことが大切です。

## 「平熱」より約 1 度以上高ければ「発熱」と考えます。

いつも使う体温計で、健康なときの安静時の体温を、計測部位を一定にして 2～3 回、同じ時間に 2～3 日測って、平熱を知っておきましょう。もし体温いつもの平熱より 1 度以上高ければ発熱と考えます。電子体温計の場合は、ピピッという電子音が鳴っても数分間そのままわきの下にはさみ続けておくと、正確に測れます。

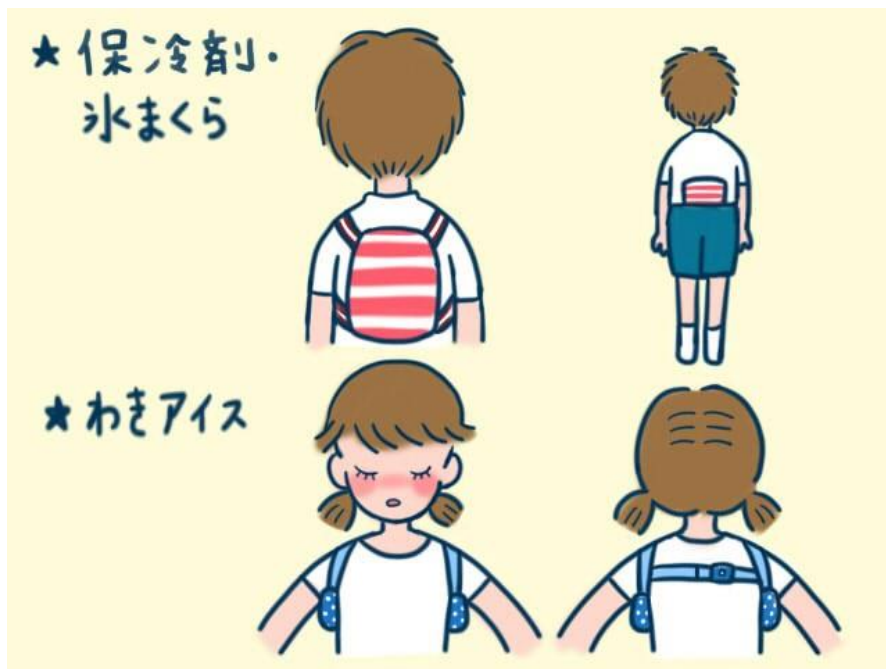
## 熱を冷ますには「背中」「腋下」「そけい部」を冷やしましょう。

発熱に気付いたらまず室温と衣服を調整します。熱の上がりはじめは寒気を伴い、子どもの機嫌が悪くなります。寒がってふるえているようなら、衣服や布団を 1 枚重ねて一時的に体や手足をあたためてあげます。熱が上がり切ると、顔が赤くなって汗をかき始めます。

この時点からは熱を放散させる必要があるなので、室温を冬は 20～23 度、夏は 24～28 度くらいに保ち、薄着にしましょう。そして、体を冷やしてあげます。市販の冷却シートをおでこに貼るのは、ヒンヤリ感はあるものの、熱を冷ます効果は期待できません。

赤ちゃんが喜ぶならやってもいいですが、嫌がるのを無理強いしてまでやる必要はありません。とくに小さい赤ちゃんの場合は、冷却シートがズレて口や鼻をふさいでしまう危険もあるので、貼ったときは目を離さないようにしましょう。熱を冷ますには、背中・わきの下・そけい部（足のつけ根）をゆっくりと冷やすのが効果的です。クーリング法やスポンジ法を行うことで、体温はゆっくりと低下してきます。

## ■クーリング



保冷剤や冷却ジェル枕、氷まくらなどをタオルでくるんだものを、ネットや包帯などに入れて背負わせます。ズボンにはさむなどして、背中に密着させましょう。保冷剤や小さな氷のうなどを、わきの下に密着するように両肩からぶら下げのもよい方法です。

## ■スポンジング法



手ぬぐいを 30°C くらいのぬるま湯につけて、ゆるくしぼり、体の腹面と背面を交互に 15~20 分間ふきます。これをくり返して熱を放散させます。

## ■ 熱がある時の食事とお風呂はどうする？

食事は、食欲があれば普通に食べさせましょう。食欲がないときはヨーグルトやスープ、すりおろしたりんごなど、消化がいいものがおすすめですが、まずは食べられるものが優先。栄養のバランスは気にせず、子どもが食べたがるものを与えましょう。

水分補給をこまめに行うことも大切です。赤ちゃんの場合は、母乳やミルク等の水分がとれていれば、2～3日離乳食を控えても問題ありません。

お風呂は、本当に状態の悪いとき以外は、熱があっても入れてあげましょう。とくに冬は皮膚が乾燥して、アトピー性皮膚炎のお子さまなどはただでさえ皮膚症状が悪化しやすい傾向にあります。何日も入浴できないとなると、皮膚炎はさらに悪化します。皮膚の清潔を保ち、皮膚に水分を供給する意味でも、入浴は非常に重要です。ただし、子どもが疲れないように、5分程度でササッと入浴させることがポイント。出た後にすぐ乾かせれば、洗髪もかまいません。

## ■ 夜中の高熱でも、意識がはっきりしていたら受診は翌日に

熱は夕方・夜にかけて上がるため、発熱は夜に起こることが多いです。子どもが夜間に高熱を出したら心配で、あわてて救急病院を受診したくなる気持ちはよくわかります。しかし、熱だけでは救急病院を受診する必要はありません。熱は体の免疫力を上げてウイルスや細菌をやっつけるための防御機構でもあります。とくに子どもは熱にとても強く、39～40度くらいでも笑い、普通に遊び、しっかり水分がとれる場合がしばしばです。たとえ高熱であっても、意識がはっきりしていて水分が少しずつとれていれば、夜中に救急病院を受診する必要はありません。一晩頑張って翌日にかかりつけ医を受診しましょう。

熱の原因として多いのは風邪ですが、ときおり溶連菌感染症や尿路感染症、川崎病など、見逃してはいけない疾患の場合もあります。いったん昼間熱が下がっても夜にまた上がることが多いので、翌日に熱が下がっていても受診するようにしてください。