**発熱について**

＊はじめに

発熱は小児科を受診されるお子様で最も多くみられ、またご家族の皆様が最も心配される症状でもあります。ここには発熱について書きましたので参考にしてください。

＊知っておいて欲しいこと

　一般には小児の体温は成人より高いものです。特に午後から夕方にかけてが一番高く腋の下、口のなかでは37.4℃までは正常体温のことがあります。また暴れた後や食事の後にも体温は高くなります。ですから体温をはかる時は数字だけでなく全身の状態をよく見て判断することが大事です。

　発熱の原因はいろいろありますがウイルス感染による、いわゆる“カゼ”が一番多くみられます。しかし中には髄膜炎、脳炎、膠原病、悪性疾患などの重篤な病気のこともありますのでまず正しい診断が大事になります。

　また、私たちの体はなぜ熱を出すのでしょうか？それは発熱というのは体の防御反応の一つで、体温を上げることによって侵入してきた病原体と戦う力（免疫力）を強くするためだそうです。つまり熱が上がらなければ戦えないことになりますね。

＊熱が上がったらどうするか

　一般的に、顔色が赤く、元気がまあまあで、周囲に関心を示し、熱以外の症状があまりない場合はあわてることはありません。一方顔色が悪く、苦しがっているように見えたり、ぼうっとして反応が鈍かったりする場合には注意が必要です。急いで医療機関を受診して下さい。

熱が出てきたらまず安静にして、水分補給を十分に行います。

熱の上がり際は寒く感じるので暖めた方が良いこともありますが、上がってしまったら衣類や布団などは薄めにして涼しくするようにしましょう。熱が高くて熱いのに暖めると、熱が下がらなくなって体力を消耗してしまいます。

冷やすのは水枕だけでは不十分なことが多いので、お子様が嫌がらなければ氷のうや氷枕をタオルに包んで首筋・腋の下・腿のつけ根なども冷やしてあげてください。また体温より低いぬるま湯や水で絞ったタオルで体を拭くのもよいでしょう。

熱は一日中続くものばかりではありません。いったん下がったと見えてまた上がることもしばしばあります。ですから少なくとも２４時間以上熱がない状態が続くまでは熱が下がったと思わずに、入浴・外出などはひかえて用心してください。

＊解熱剤について

　　解熱剤は病気を治す作用はないので、できれば使わないで済ませたいものですが、絶対に使ってはいけないものでもありません。体温を上げて病原体と戦う力を強くしているわけですから、熱が出たからといってすぐに解熱剤は使うことはよくない良くないのでしょう。しかし高い熱が続いて眠れなかったり水分がとれなかったりして体力を消耗し、体を冷やしても効果がないときには、安全な解熱剤を使って負担を和らげてあげることも治療の一つかと思います。私たち小児科医は効果の強さではなく安全性を第一に解熱剤を選んでいます。したがって、病気の勢いの強いときには解熱剤を使っても熱が下がらないときもあります。そんな時に、あわてて短時間に何度も解熱剤を使うのはやめてください。副作用が心配です。

＊高熱と脳障害

　　また高熱による脳障害を心配される方もありますが、カゼなどで熱のために脳障害をおこすことはありません。ただし４１度を超える熱が続く場合は体への負担が著しく重くなり、熱を下げる治療が必要ですので、急いで医療機関を受診してください。

**あさひクリニック**