

～発熱のお話～

発熱とは？

37.5度以上のことを言います。子どもでは40度以上でることも珍しくありません。また2歳までに平均4-5回以上熱をだします。熱がでてでもそれだけで夜間でもすぐに病院を受診する必要はありません。救急にかかるのは、単に熱が高いからではなく、全身状態に問題がある場合（痙攣、顔色不良、ぐったり）や他の症状（せき込みが止まらない、呼吸が苦しい、繰り返す嘔吐、激しい頭痛、腹痛など）が伴う場合にしましょう。

発熱はからだの防御反応

子どもはよく熱をだしますが、その原因は多くはウイルス感染（風邪、突発性発疹、インフルエンザなど）や細菌感染（溶連菌など）によるもので、からだの免疫機構が働き防御反応として病原体と戦っている状態なのです。

乳幼児がよく熱をだすのは、様々な微生物に対する免疫を獲得していく成長体験（保育園幼稚園で免疫ができて就学後は丈夫になる！）とも言えます。

発熱の主な原因

*ウイルス感染は発熱の最も多い原因です。突発性発疹、水痘、おたふくかぜ、インフルエンザ、ノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎、夏風邪症候群（ヘルパンギーナ、手足口病）、アデノウイルス感染症、RSウイルス感染症など、子どもが熱を出す多くの病気がウイルス感染によるものです。

ウイルス感染では抗生剤の効果がなく、自然治癒と対症療法（症状をやわらげる薬や吸入など）が基本となります。水痘、ヘルペス感染症、インフルエンザには抗ウイルス薬がありません。

肺炎、髄膜炎、脳症など重症化して呼吸や意識状態に問題があれば救急受診の必要ができてきます。

*細菌感染症は、溶連菌感染症、細菌性肺炎、細菌性腸炎、尿路感染症、細菌性髄膜炎など、ウイルス感染に比べ頻度は少ないものです。自然経過では治癒しにくく、正しい診断と適切な抗生剤治療が必要となります。

ただし、安易な抗生剤投与（ウイルス感染に抗生剤投与を繰り返していると）は耐性菌（抗生剤が効きにくい菌）の原因となるため、あくまでも正しい診断のもとで適切な抗生剤を適切な期間のみ投与が基本。

*感染症以外にも熱中症、川崎病、白血病などの悪性腫瘍、膠原病など発熱が初期症状の病気もあります。いずれも「熱の他にどんな症状が随伴しているか」を参考に診断していきます。

発熱時のホームケア

*クーリング:熱のではじめで寒気がある時はあたためてもよいですが、高熱になって顔もほてってきたら薄着にして、氷枕は保冷剤で冷やしてあげましょう。39度以上あれば、3点クーリング(後頭部から首筋、わきの下、足の付け根)でもよいです。濡れタオルで拭いてあげるのも気化熱で熱をさげる効果があります。本人が心地よい冷やし方をしてあげましょう。

*水分はこまめに与えましょう。お茶、ジュース、イオン飲料など。下痢がなければアイスクリームやシャーベットなどでもよいでしょう。

*入浴は38度以下で元気で水分が飲めていたらさっと汗を流す程度に(体力をつかわない程度)、それ以上の発熱時は蒸しタオルで拭いてあげましょう。夏は冷たいタオルも爽快感がありよいでしょう。

*解熱剤は、本人が元気にしていて食欲もある程度あり、眠れるようなら使う必要はありません。38.5度以上でつらそうにしている、水分もとらずに食欲もない、眠れない、寝てもすぐに起きて安静を保てないなど体力消耗する時には解熱剤を使ってもよいでしょう。解熱している間に食事や水分をとったり眠ったりして治す力をたくわえることができます。アスピリン、ボルタレン、ポンタールなど大人の解熱剤は使わないでください。

病院受診のタイミング

【翌日かかりつけ医受診でよい状態】

- *生後3カ月以上でミルクや水分を普段の7割飲めている。
- *夜になって39度以上ありつらそうだが水分は少しずつ飲めている。
- *1-2度吐いたがその後は吐いてない。
- *悪寒、ぶるぶる震えていたが意識はしっかりしている。
- *発熱でインフルエンザが心配。

【夜間でも相談、または受診を】

- *高熱となり何度も吐いている。
- *水分を何度か与えても飲まない。

- *生後3カ月未満で38度以上。
- *高熱で顔色が悪く呼吸が苦しそう。
- *41度以上の高熱。

【救急車を呼ぶ】

- *高熱でぐったり意識がない→救急車を呼ぶ

インフルエンザを疑う時

インフルエンザ流行期は発熱すると心配になりますが、発熱早期（12時間以内）だと検査をしても正確にできません。受診が早すぎて正確な診断ができないことを避けるために、待てるようなら発熱後12時間以上経過してから受診をしましょう。ただし家族にインフルエンザ感染者がいる場合の子どもの発熱は濃厚接触歴と診察所見から検査しないで、抗インフルエンザ薬を処方することがあるので日中早めにかかりつけ医を受診するのがいいでしょう。

グレイス病院 小児科 松居ゑり子