



子育て応援企業
コラム

子どもの熱

体温は、個人差が大きく、しかも1日のなかで変化します。子どもの場合は、37.5度以上を「発熱」としますが、赤ちゃんの場合は、ミルクを飲んだ後や、周囲が暑かったり、泣いたりすると、そのくらいに上がってしまいます。まずはあせらず、時間を空けて測り直したり、室温や衣服の調節をしたりするとよいでしょう。ただ、お父さんお母さんが、なんとなくいつも違う、元気がない感じがするときは、要注意です。特に、生後2カ月以内の小さなお子さんの場合は、早めに診てもらおうとよいでしょう。

「解熱剤は使う方がよいのですか？」と聞かれることがあります。発熱すること自体、からだの正常な反応であり、病気そのものではありません。熱は、からだを守る免疫細胞たちが頑張っている証拠なのです。熱があっても、元気になっている場合には、使う必要はありません。解熱剤の目的は、熱を普段の体温まで下げるのではなく、39度以上の高熱や痛みなど不快な症状を和らげることです。ときどき、解熱剤を使ったけれど、熱が下がらないということで、心配して受診されますが、熱さましが効かない＝重い病気、というわけではありません。熱の高さよりも、本人の元気さに目を向けることが大事です。ただし、5日以上つづく熱の場合には、なぜ熱が続いているのかを、詳しく調べてもらう必要があります。

「お風呂はどうですか？」という質問もよくあります。熱いお湯につかることは、からだにストレスを与えてしまい、余計に疲れてしまいます。湯冷めに気をつけながら、さっと汗を流すくらいが丁度よいでしょう。

子どもが熱を出したとき、心配しないお父さんお母さんはいません。世の中には、たしかに脳炎などの重い病気があり、「何か悪い病気では？」と不安がよぎるのは、当然だと思います。でも、自分が子どもだった頃をちょっと思い出してみてください。不安そうにしている親の顔を見たとき、一緒に不安になってしまった思い出はありませんか？

そうです、子どもたちは親の不安に敏感なのです。忘れがちですが、「安心感」を与えることも、大事な「治療」です。インターネットや電話相談も良いのですが、不安が解決しないときには遠慮しないで、近くの小児科に行ってみましょう。きっと「安心感」が得られるはずですよ。

島田療育センターはちおうじ こどもクリニック えみんぐ
小児科医 相崎貢一