

解熱剤について

40℃の高熱で脳に障害が出るのではないかとされるかもしれませんが、それだけで慌てることはありません。通常、脳に影響を与えるのが41℃以上と考えられます。発熱するのは、体が病原体と戦っている証拠です。かぜの場合、ウイルスに感染して2日ないし7日でウイルス量はピークに達しますが、通常39℃以上の高温環境はウイルスが生きていくのに不利な環境です。そして大半の風邪ウイルスは、発病して欲しい7日以内に消滅します。

当院は解熱鎮痛剤の中では作用も比較的マイルドで、乳幼児にとって最も無難と考えられているアセトアミノフェンを処方しています。高熱だからと言って強力な解熱剤を使うと、急激に体温が下がりすぎてショックになることや症状をこじらせ長引くこともあります。

まずは、今の熱の原因を医師に尋ねましょう。

<解熱剤を使うタイミング>

- 熱が40℃前後出ているとき
- 頭痛・筋肉痛・耳痛などの痛みを伴う時
- 呼吸が荒い時・つらいなどの不快症状を伴う時
- 機嫌が悪い時
- 熱が下がれば、食事が取れそうな時
- 数時間、熱が続いている時

間隔は、最低4時間はあけて下さい。

<冷す効果について>

もし41℃以上の高体温になった場合は、入院の上、積極的に全身のクーリングを行います。41℃以下の体温でも、冷やすと気分が良くなるのであれば、冷やしてあげるとよいでしょう。腋の下、太ももの付け根、頸動脈を冷すと効果的です。嫌がる場合は無理にする必要はありません。

水枕や熱冷却シートで体温は下がりませんが、気持ちがよければしても構いません。

<水分補給をしっかりと>

脱水症をおこさないように、イオン飲料などで水分補給は大切です。一度にたくさんでなく、少しずつ何回にも分けて量をとらせてください。

<入浴・洗髪について>

熱があっても元気があれば、短時間の入浴・洗髪はかまいません。入浴後はしっかり拭いて、髪の毛はドライヤーで乾かして、ゆっくり休ませてください。入浴しない場合でも、蒸しタオルでからだを拭き、清潔に努めてください。厚着をさせると、かえってうつ熱をおこし、体温は下がりません。