

お子さんの病気や子育てで困ったときに

こども相談

熱を出したら？

発熱の大部分はかぜなどのウイルス感染によるものですが、そのほとんどは人体の持つ防御能力により自然に治癒します。高熱をだすと脳に障害が起こるのではないかと心配される方がおられますが、熱そのもので脳に障害を起こすことはありません。また、熱の高さと重症度とは無関係です。

熱がでたときの注意点としては、体温の上昇時には手足が冷たくなり、寒がることが多いので、着るものを増やしましょう。体温が上昇してしまうと今度は逆に暑がりますので着物や掛ける物を減らして調節してください。本人が気持ちよく過ごせるようにすることが基本です。

お子さんの機嫌、活動度、食欲など全身の様子にも注意しましょう。発熱時には胃腸の活動も低下しますので無理に食べさせないようにしましょう。それでも、水分だけは少量ずつ頻回に与えてください。お子さんの発熱時に心配なのは脱水です。

本人が元気そうで食欲もあり、眠れるようなら解熱薬で無理に熱を下げる必要はありません。熱性けいれんを起こす可能性のあるお子さんの場合は医師の指示に従いましょう。

熱性けいれん(ひきつけ)をおこしたら？

熱性けいれんは、乳幼児に多く、脳の発達が未熟なため、発熱に伴い脳の神経細胞がいつべんに活動し、その結果けいれんがおきてしまうと考えられています。大部分(90%以上)は脳障害などとは無縁です。6才くらいまでには自然におこさなくなります。ご両親や兄弟に経験した方がおられれば熱性けいれんを起こしやすいことが知られていますが、遺伝ではありません。

「あわてないこと」が大切です。落ち着いて、時間を計りながら様子を観察しましょう。はじめての場合は、電話連絡をしてから病院を受診し、十分に説明を聞き、次回から対処できるようにしましょう。5分以上続くときは受診を急ぎましょう。舌をかむことはまずありません。指や物を口に入れないようにしましょう。かえって危険です。呼吸しやすいように衣類をゆるめ、嘔吐に備えて静かに顔を横向きに寝かせましょう。ひきつけがおさまったら顔色もどるのを確認しながら体温をはかります。今後の手がかりにもなります。高熱の場合、解熱薬があれば指示に従って使用しましょう。安静にして十分休ませ、眠っていればゆつくり寝かせてあげましょう。

吐いたら？

お子さんはいろいろな原因で吐くものです。生理的なもの(心配ないもの)と病気が原因で吐く場合があります。

生理的なもの;赤ちゃんの胃は「とっくり型」をしており胃の入り口(噴門)の筋肉も未熟なため、動いただけでも吐きやすく、ゲップと共に吐いたり空気や母乳やミルクの飲み過ぎのため吐くことがあります。

病的なもの;消化器系(胃腸)の病気が原因で吐くものや、かぜなどの病気のためにからだのバランスが狂って吐くもの、脳に障害が起こって吐くもの(頭部打撲、髄膜炎など)があります。

原因を見極めるためによく観察することが大切です。いつ、どんなふうに、どんなものを、何回くらい吐くか?しっかり観察してください。短時間で何回も吐くときには、食事や水分はいったん中止します。胃腸を安静に保ちましょう。30分位して吐かなければ湯冷ましやお茶、イオン飲料などをコップ4分の1杯位からあげましょう。様子をみながら少しずつ与えて吐かなければ増やします。

小さなお子さんにとって脱水は危険です。吐いても他に症状がない場合は緊急性のないことが多いのですが、いつもと違う症状があるときにはすぐ小児科を受診しましょう。