

風邪などで熱が出たときに、家庭でどのようなことに注意すれば少しでも薬に過ごすことができるのでしょうか。

まず、熱の出始めの数時間は全身の寒気や震えが生じることが多く、大変つらい時期です。このようなつらい症状は、薬によって軽くすることは余り期待できません。部屋の温度を上げ、衣服や寝具を厚手のものにし、温かいものを飲食するなど、とにかく体を温めてこのつらい数時間乗り切ります。その後熱が続くと、今度は全身が熱くて仕方がない時期になります。

この時期は、逆に体を冷やすことが大切です。室温を低めに設定し、衣服と寝具は薄手のものにして水分をたくさん摂ってください。水分は、乳幼児では乳幼児用の低濃度イオン水、年長児以上から成人では通常のイオン水やスポーツドリンクが最適と考えられています。多量の水を摂取によって汗をたくさんかくだけでも、熱が下がってくる場合もあります。体の冷やし方としては、昔は額に濡れタオルを当てて氷まくらを用いるのが主流でしたが、今は熱を冷ます貼りシートが何種類か市販されていますので、それを併用すると良いでしょう。貼り方として

は、体の表面近くに太い血管が走っている部位、すなわち首、腋の下、そけ部（太ももの付け根）にシートを貼ると、より効果のよい解熱効果が得られると考えられています。

また、医療機関で処方された市販されたりしている解熱剤も、年長児や成人では、発熱による身体的なつらさを軽くする手段のひとつと考えられます。医師や薬剤師の指示に従って正しく使用してください。乳幼児への解熱剤の使用に関しては、医師の間でも賛否両論、さまざまな議論があるのが事実です。

しかし、現実問題として、まだ体力も十分でない乳幼児が発熱のために飲んだり食べたりしなくなると、ぐずって機嫌も悪く睡眠も取れない、逆にぐったりして声にも動きにも力が無くなっているといった全身の状態が良くない場合には、乳幼児にも大方安全とされている解熱剤を用いても良いのではないかと考えるが、医師の間で増えています。ただし、熱性のひきつけを生じやすい乳幼児の場合は、解熱剤の使用と共に、ひきつけ予防策を医師と十分に相談しておく必要があります。

人間の体は、熱を発生させることによって、感染症の原因と



なっている病原体を死滅させようとしています。ですから本来は熱が出るほど感染症の回復に近づくわけですが、そうは言っても発熱時の寒気や震え、だるさや身体の痛みなどは身の置き所が無いような症状であることも間違いありません。今まで述べたように、室温と着衣や寝具の調節、十分な水分摂取、体を冷やすことなどでこのつらい発熱期間を少しでも楽に過ごして乗り切るようにしましょう。また、熱があるときは食欲も低下しがちです。栄養価の高いメニュー、ビタミン類の豊富な果物や濃縮ジュースなどを積極的に摂るようにしてください。

上述した家庭でのさまざまな対処法、また処方された薬剤も一助として感染症の回復を待つということが発熱時のホームケアとなります。ただし、熱がなかなか下がらない、ほかの症状が強まっているようであれば、全身状態がかなり衰弱して見えるなど、ご心配な点がありましたら我慢をせずに早めに医療機関にご連絡ください。

日曜・休日に実施している医療機関

午前10:00～午後4:00

月日	場所	診療所名	科目	☎(048)	場所	診療所名	科目	☎(048)
6	新座	宮崎医院	内・呼・循・消・胃・小	042-474-0458	志木	志木江原耳鼻咽喉科	耳	473-7929
4 13	朝霞	ひろせこどもクリニック	小・アレ・内	460-2900	新座	守屋医院	外・内・皮・泌・胃・肛・放	479-8855
20	新座	新座中央通り診療所	内・小	473-3331	和光	和光内科外科診療所	内・外・皮・小・リハ	466-2235

※4月の休日歯科応急診療所

実施日 4/6(日)・13(日)・20(日)
受付時間 午前9時～11時30分
場所 新座市休日歯科応急診療所（新座市保健センター）
診療料 健康保険法の規定料金（保険証を必ずお持ちください）
問い合わせ ☎048-481-2211

※救急医療のお問い合わせ

●埼玉県救急医療情報センター
☎048-824-4199
●埼玉県南西部消防本部
☎048-460-0123
※小児救急電話相談
●#8000（携帯電話からも相談可能）



※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。