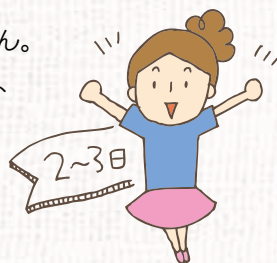


# 発熱 ねつが でたとき

## 発熱について

- 子どもでは一般的に **37.5 度以上** を発熱と考えます。
- 発熱の原因で多いウイルスは熱に弱いです。  
熱は体の免疫の反応であり、高熱を出すことで病原体とたたかっています。  
そのため **急いで熱を下げる必要はありません**。
- 熱の高さと病気の重さは必ずしも関係ありません。
- 子どもの発熱の原因のほとんどは感染症です。  
2~3日熱は続くが自然に下がることがほとんどです。
- 高熱だけが原因で脳の障害は起きません。
- 幼児で 39 度以上の発熱は珍しいことではありません。
- 脳の障害の原因となる髄膜炎や脳炎は、何度も吐く、ぐったりして反応が悪いなどの症状を伴います。



## 解熱剤について

- 解熱剤には病気を治す効果はありません。  
一時的に (約 4~5 時間) 熱を少し下げるだけです。
- 解熱剤にけいれんの予防効果はありません。  
熱が高くても元気なら、解熱剤を慌てて使う必要はありません。  
高熱でつらく水分がとれない・眠れないなどの場合に使いましょう。
- 5~6 時間以上の間隔をあげ、1 日 2 回くらいを目安に。  
使用する解熱剤は、病院で処方されたものか、薬局で購入するときは「アセトアミノフェン製剤」と薬剤師に伝えてください。



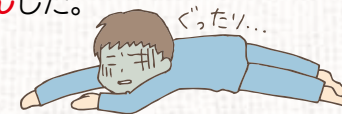
病院で処方

薬局で「アセトアミノフェン製剤」

※生後 6 ヶ月未満では原則解熱剤は使いません。

## すぐに受診

- 3ヶ月未満児で **38 度以上** の発熱がある
- **ぐったり**して顔色が悪い
- 呼びかけても **ぼんやり**している  
(眠ってばかりいる)
- **何度も嘔吐**する
- 水分がとれず、**半日以上尿が出ない**
- 初めて **けいれん**した。



## 診療時間内 に受診

- **元気**でも発熱が 3~4 日以上続いている  
熱が出て、比較的元気で水分もとれるようなら、  
夜中や休日に緊急受診する必要はありません。

## おうちケアの ポイント

Point

## こまめな水分補給と温度調節

- 1 熱をこまめに測りましょう (一般的に朝低く夜高い)。
- 2 朝熱が下がっても、午後から再び発熱することが多いので、**午前中に病院を受診**しましょう。
- 3 元気があれば、ぬるめのお湯で短時間の入浴は可能です。
- 4 水分補給はこまめに。  
× 甘すぎたり塩分の強すぎるもの  
○ 乳幼児用イオン飲料・お茶・湯冷まし
- 5 熱の出はじめは、寒気がして震えるので保温を。  
手足が熱く顔も真っ赤になってきたら  
薄着にし、できれば首や脇の下、  
足の付け根を冷やしましょう。

