

# 子どもの発熱の 対処法を身に付けよう

私がナビゲーターを務めます

担当科  
小児科

たかはし さとこ  
**高橋 聡子** 先生

東京都出身 千葉大学卒業

子どもたちの未来と笑顔を守るため、心を込めた診療と親身なサポートを提供するよう努めています。



## 子どもの発熱と発熱時の対応について

発熱とは、一般的に37.5℃以上の熱をさします。体が病原体と戦うための免疫反応なので、熱が高くても必ずしも病気が重いというわけではなく、急いで熱を下げる必要はありません。

小さいお子さんは39℃以上の発熱も珍しくなく、赤ちゃんの場合は体温の調節機能が未熟なため、室温や厚着などで熱が高くなってしまいうこともあります。お子さんの発熱の原因の多くは感染症で、3日ほど続いて自然に下がることがほとんどです。熱が高いというだけで脳や体の障害が起こることはありません。脳の障害の原因になる髄膜炎や脳炎といった病気では、何回も繰り返して吐く、けいれんが長時間止まらない、ぐったりして反応が悪いなどの症状が出る人が多いです。



### 早めの受診が必要なとき

- ・生後3か月未満で38℃以上の発熱
- ・ぐったりしてほとんど動かない、顔色が悪い
- ・呼びかけてもぼんやりしている、視線が合わない
- ・呼吸の様子がおかしい(不規則、胸がぺこぺこする)
- ・何回も吐く
- ・水分が取れず、半日以上尿が出ない
- ・初めてのけいれん



### 診療時間内の受診で良いとき

- ・水分や食事、睡眠が取れている
- ・機嫌があまり悪くない
- ・あやせば笑う、遊ぶとする
- ・発熱以外の症状がない(ひどくない)
- ・発熱が3~4日続いているが元気



熱が出て、比較的元気で水分が取れていれば、夜中や休日の救急受診は不要です。

## 自宅でのケアのポイント

ご自宅で熱があるお子さんを見るときは、朝昼晩こまめに熱を測るようにして、日中のうちにかかりつけ医を受診しておきましょう。また、朝に熱が下がっていたとしても、夕方から夜にかけて再度熱が上がってくることもあるので、すぐに登園・登校はしない方がよいでしょう。寒気がして震えているような熱の出始めは保温し、熱が上がってきて手足が熱く顔が赤くなってきたら薄着にしてあげてください。お子さんが元気であれば短時間の入浴やシャワーは問題ありません。

## 水分補給・食事

頻繁な嘔吐や下痢がなければ、急に脱水が進むことはまずありません。少しずつこまめに水分を飲ませるようにしてください。水やお茶だけだと、塩分や糖分が不足するため、イオン飲料やジュース、味噌汁の汁などを飲むとよい



でしょう。また授乳中のお子さんの場合は母乳やミルクで十分です。

熱が高いときは、胃腸の動きも低下しているので、無理に固形物を取る必要はありませんが、食欲がある場合は消化が良く刺激の少ないものを選びましょう。

## 解熱剤の使い方

残念ながら解熱剤には病気を治す効果はありません。一時的に熱を0.5～1℃程下げるとご理解してください。

使用する目安としては、38.5℃以上の高熱でぐったりしている、うなされて眠れない、水分摂取ができない、どこかを痛がっている様子があるといった場合で、6時間以上間隔を空けるようにしてください。

使用する際には、病院で処方された薬か、薬局で購入した「アセトミノフェン」を使用してください。生後6か月未満のお子さんは、原則解熱剤は使用できません。また、飲み薬と坐薬の効き目は同じですので、お子さんに合ったものを選ぶようにしてください。



## 以前処方された解熱剤は使える？

本人用に処方されたものであれば使用していただけます。

使用可能な期限の目安としては、

- ・座薬 → 処方から1年以内(冷蔵庫に保管)
- ・粉薬 → 処方から1ヶ月以内
- ・水薬 → 処方から1週間以内
- ・錠剤 → 処方から1年以内(シートで保管)

お子さんの薬の投与量は体重で決まるため、以前処方された時点から体重が大きく変わっている場合は、病院に一度確認してから使う方がよいでしょう。

## けいれん？意識障害？

熱のあるお子さんに、けいれんなのか意識障害なのか、不安になるような症状が出る場合があります。具体例を挙げて見てみましょう。

### 39℃の熱があって、たびたび「ビクッ」と体をふるわせる。

→けいれんではなく、無意識に瞬間的に筋肉が収縮する生理的な動き(正常な反応)

- 子ども特有のものではなく、寝入り際の大人にもみられる
- 高熱が出ていたり体調が悪かったりすると、頻回にみられることがある

### 39℃の熱があって、手足が冷たくブルブル震えている

- 意識がある・会話ができる状態であれば、けいれんではなく熱を上げようとするために起こっている「悪寒」の可能性が高い
- まずはあたためて様子を見る
- 熱が上がれば、震えも落ち着き、手足も温かくなる



### 39℃の熱があって、急におかしなことを言った。今は普段と変わらない。

- 子どもは熱が出た時、一時的に意味が分からないことを言ったり、異常な行動をとったりすることがある(熱せん妄)
- ほとんどが短時間でおさまり、様子も普段どおりに戻る
- 1時間以上改善がなかったり、けいれんを起こしたりした場合はすぐに受診が必要



## くりかえす風邪

保育園や幼稚園などで集団生活が始まると、お子さんは毎月のように風邪をひいたり熱を出したりします。一度風邪をひくと、2週間ほど鼻水や咳といった症状が続き、良くなったかと思ったら、また次の風邪をひくというようなことを繰り返します。

お子さんたちが過ごす集団生活の環境では、さまざまな種類の風邪が常に流行しており、なかなか防ぐことができません。短期間に何度も入院するようなことが無ければ、他の病気を疑って詳しい検査をすることは特に必要ありません。

## まとめ

- ・子どもが高熱を出しても、元気があって水分が取れていれば、慌てなくて大丈夫。
- ・熱が長引いたり、嘔吐や下痢が止まらなくなったり、ぐったりして全身状態が悪化する場合は医師の診察を受けてください。

