

子どもの発熱

発熱（38℃以上）は体の異変に対する警告であると同時に感染症（ウイルスや細菌によっておこる病気）に対する防御反応でもあります。一般的に体温が高いほど重症感染症の頻度は高くなりますが発熱に対する心配の度合は年齢によって異なります。

●病院にかかる目安

（1）生後6ヶ月未満

- ・38℃以上の時には早めに受診して下さい。緊急検査を行ったり、入院して抗生物質治療を行うことがあります。
- ・3ヶ月未満、特に新生児（1カ月未満）では免疫（病原体に対する抵抗力）が未熟なため重症感染症の頻度が高い上、病状の悪化がとても速いことがあるので注意が必要です。

（2）生後6カ月～2歳

- ・重症感染症の頻度はやや低くなりますが以下の注意事項①～⑦がある場合には早めに受診して下さい。

<発熱時の注意事項>

- ① 40℃以上
- ② 繰り返す嘔吐、水分摂取量が普段の半分以下に低下
- ③ 顔色が悪い（熱のわりに白っぽい）、呼吸が速い
- ④ ぐったりして視線が合わない、歩けないほど元気がない、手足が冷たい状態が続く
- ⑤ 頭やお腹をひどく痛がる、不機嫌でまとまった時間眠れない
- ⑥ 重たい病気（髄膜炎、尿路感染症など）に罹ったことがある、慢性疾患で通院中
- ⑦ ヒブワクチン、肺炎球菌ワクチンを2回以上接種していない

- ・注意事項①～⑦がなくても発熱が続く際には48時間以内を目安に受診して下さい。

（3）3歳～就学まで

- ・重症感染症はかなり少なくなります、6カ月～2歳の注意事項①～⑦に該当する場合には早めに受診して下さい。
- ・注意事項①～⑦がなくても発熱が続く際には2～3日以内を目安に受診して下さい。

（4）小・中学生

- ・重症感染症はかなり稀です。周囲で溶連菌感染症やインフルエンザが流行している場合でも緊急性はありませんので発熱翌日以降の受診で大丈夫です。発熱が続く際には3～5日目を目安に受診して下さい。

●自宅での管理

(1) 水分補給

- 適切な発汗、体温調節を維持するためには十分な水分を補給することが大切です。水分は好きな物でかまいませんが、水、お茶だけでは糖分、塩分が不足するためミルク、スポーツドリンク、ジュース、できればお味噌汁やスープなども与えると良いでしょう。

(2) 体温管理

- 室温は大人が快適と感じる温度が適切です。氷枕やアイスノンは子どもさんが嫌がらない程度に使用して下さい。特に乳児では、発熱時に厚着や布団を沢山掛けることは絶対避けなければなりません。体温がさらに上昇して重症の熱中症を招く恐れがあるからです。熱がある場合には、冬は軽めの掛け布団を、夏場はタオルケット1枚程度を胸の高さまで掛けて休ませて下さい。回復期に入り37℃台で元気な場合入浴はかまいません。

(3) 解熱剤（げねつざい）

- 解熱剤には病気を治す効果はありませんが上手に使いえば発熱による不快感を取り除くのに役立ちます。38.5℃以上で機嫌が悪い、寝つきが悪い、水分摂取が少ない、といった場合が良い適応です。40℃以上の際には積極的に使用してかまいませんが、繰り返して使う際には原則的に6時間はあけて下さい。解熱剤には痛み止めの効果もあるので、中耳炎で耳が痛い時などにも役立ちます。発熱がなければ解熱剤で体温は下がりません。

子どもは集団生活に入ると様々な感染症に罹患し熱を出しますが、大部分は自然治癒するウイルス感染症です。子どもはウイルス感染症（発熱）を繰り返しながら免疫を獲得して丈夫な体をつくっていきます。発熱の際には、すぐに受診する必要がないことも多いので、お子さまの年齢、注意事項などを参考にして受診のタイミングを判断して下さい。

感染症以外に発熱を呈する病気の一つに川崎病があります。2歳以下では、かゆみのない体の発疹（ほっしん）、白目の充血、唇の赤み、手のひらの赤みなど、3歳以上では、首の痛みや腫れ（ほとんどは片側）などがあれば川崎病が疑われます。夜中に受診する必要はありませんが、発熱に加えてこれらの症状に気づいた場合、翌日には受診して下さい。

平成25年4月から定期接種化されたヒブワクチンと肺炎球菌ワクチンは乳幼児を重症感染症から守る大切なワクチンです。集団生活に入る前には必ず接種を済ませましょう。

