

第 5 0 号
2 0 1 7
4 月 発 行

にこ にこ通信

—子どもと体のQ&A—

突然の熱で困ったことはありませんか？今回は発熱についてお話しします。

(看護師 大窪)



どうして熱が出るの？

細菌やウイルスから体を守っているためです。発熱は体を守るために起こる生体防御反応で発熱自体は悪いものではありません。通常の風邪の発熱は3日ほどで治まり、風邪の症状も1週間程で良くなります。3歳くらいまで子どもは免疫力が弱く、風邪や発熱をくり返します。また風邪をひくと中耳炎、気管支炎などの合併症を引き起こしやすくなります。

発熱した時の対処法は？



○手足が冷たい時

体はほてっているが手足が冷たい時は体温の上りはじめ。

寒がるため布団を1枚多くかけたり靴下を履かせたりして体を温めるようにしましょう。

○手足が熱い時

体だけでなく手足も熱い場合は体温が上がりきっている時。

熱がこもらないように薄着にして氷枕などで頭を冷やしてあげましょう。

○汗をかいている時

汗をかきはじめてたら熱を下げようとしているサイン。衣類を着替えさせ、シーツを取り換えましょう。



受診が必要な目安は？

発熱時の受診の目安は熱の高さだけでなく、年齢、症状、機嫌がよいか、元気があるかです。

そのため子どもの様子をよく観察して下さい。また熱や風邪の症状がなくても機嫌が悪く、一人で遊ばずに泣く、何度もぐずって起きる、などの様子が見られる場合も何らかの病気があるかもしれないので受診しましょう。ぐったりしていたり、息苦しそうな場合は夜間でもすぐに受診が必要です。

受診の際には「いつから」「何度の熱」「どのくらい」続いたか、そのほかの症状や、内服中の薬があればその種類がわかるようお薬手帳を必ず持っていきましょう。

解熱鎮痛剤(坐薬・頓服薬)の上手な使い方は？



熱を無理に下げる必要はありませんが、高熱でぐったりして食欲もない状態が続くとウイルスや細菌と戦う体力がなくなってしまう。高熱でつらそうな時は、症状を和らげるために使用すると良いでしょう。



発熱時の水分補給は？

発熱だけで一晩で重い脱水症状になることはまずありません。普段の半分くらいの水分を摂れていれば問題ありません。こまめに少しずつ飲ませましょう。嘔吐のある場合、無理に水分を摂ると胃を刺激して嘔吐を促すことになり逆効果になります。嘔吐が治まるまで待ちましょう。



-予防接種のQ&A- 定期接種と任意接種の違い

日本では予防接種は「定期接種」と「任意接種」に分かれています。しかしこれは日本独自の制度上のくりであり、ワクチンで防げる感染症は、たとえ「任意接種」であっても「接種しなくてもよい」ということではありません。健康を守るうえでワクチン接種はとても重要なので定期か任意かにかかわらず、ワクチンで感染症を予防することが大切です。

Q 熱は何度以上なら接種をやめたほうがいい？

体調の良い時に受けるのが原則です。一般的に37.5℃以上の発熱がある場合には接種を控えます。

平熱は多少個人差があるので、普段の平熱を知っておくようにしましょう。

Q 予防接種を受けた後はどのような生活を？

いつもどおりの生活をしましょう。入浴も差し支えありません。

接種後30分間は重度のアレルギー(アナフィラキシー)を起こす可能性があります。過激な運動を避け比較的静かな遊びをしましょう。ときには発熱することもあります。1~2日で下がります。

Q 複数のワクチンを同時接種して大丈夫？

複数のワクチンを同時に接種してもワクチンの効果に影響を与えることはなく、また副反応が増えたり、重くなったりすることはありません。「効率よく摂取して抗体をつけられるので、より早く子どもが病気から守れる」「病院に通う回数が減るので、親の負担が軽減する」などのメリットがあります。

Q 以前おたふくかぜは1回接種だったのに、なぜ今は2回なの？

おたふくかぜワクチンを1回接種した人のうち十分な抗体が得られるのは約90%ということが分かったためです。残りの10%の人は抗体がついていないため、せっかく接種をしてもおたふくかぜに感染してしまう可能性があります。2回接種すればほとんどの人が抗体を獲得できます。

Q 水ぼうそうとおたふくかぜ、どちらを先に受けたほうがいいですか？

水ぼうそうとおたふくかぜの1回目は1歳になったら同時接種が勧められています。

さらに、麻疹風疹混合(MR)ワクチンを同時接種すれば、1回の来院で効率よく抗体がつけられます。

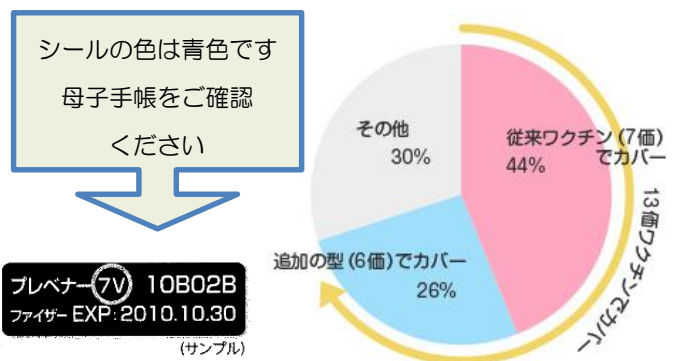
単独接種を希望する場合、その時の流行にもよりますので、医師又はスタッフと相談して接種しましょう。

肺炎球菌ワクチンの補助的追加接種のご案内

現在使用されている小児用肺炎球菌ワクチンは、7価から13価に変わっています。

母子手帳に貼られているロット番号/使用期限のシールが『プレベナー7V』のみで、現在6歳未満の方は追加接種の対象になります。13価のワクチンを接種(有料)すれば、新たな6つの型に対する免疫もできるので、さらに幅広い予防効果が期待できます。

詳しくはスタッフまでご相談ください。



もりもとこどもクリニック 診療案内

診療時間 午前 8:30~12:30

午後 16:00~18:00 (土曜日17:30)

健診・予防接種 14:30~16:00 (予約制)

休診日 木曜午後・第4土曜日・日祝日

T E L 0877-25-9228

HPアドレス <http://www.morimoto-kodomo-clinic.com>

編集後記

入園、入学おめでとうございます。新しい門出ですね。健康に気をつけて、新たな気持ちで1年間頑張らしましょう(^-^)/~

