



## ホームケアのポイント

- 高熱だけが原因で脳が障害を受けるということはありません。
- 解熱剤は病気を治す薬ではありません。発熱には病気に対する抵抗力(免疫力)を高める効果があるといわれています。元気そうなら解熱剤は使わないようにしましょう。



### 寒そうなら暖かく、暑そうなら涼しく

1) 熱のではじめに寒気やふるえがあるとき、手足が冷たいときは全身を保温してください。ある程度熱が上がり、寒気やふるえは取れて、手足も暖かくなったら薄着にして涼しくしましょう。嫌がらなければ熱いところは氷枕などで冷やしてあげましょう。嫌がるのを無理に冷やす必要はありません。体温を下げるためにはわきの下や太ももの付け根を冷やしてあげるのが効果的です。

汗はこまめに拭いて、ぬれた衣服もこまめに着替えさせてください。

※ 特に小さなお子さんは、毛布などでくるんで暖めすぎないように注意してください。

2) 水分はこまめに飲ませましょう。

### 解熱剤の使い方

発熱に伴い元気が無くぐったりしているとき、水分が取れないとき、眠れないとき、頭痛を伴うときはまず解熱剤を使用しましょう。発熱の原因にかかわらずきついときは解熱剤を使えます。一般に38.5℃以上で解熱剤を使用しますが、何℃以上で解熱剤を使わなければならないという基準となる体温はありません。熱が高くても元気があれば解熱剤は不要です。解熱剤は6~8時間間隔での投与が可能です。

小児に安全に使用できる解熱剤はアセトアミノフェンとイブプロフェンに限ります。小児科で処方された解熱剤を使用しましょう。市販の解熱剤を使用する場合は成分表示を確認しましょう。ウイルス性の発熱には、強い解熱剤(ボルタレン、ポンタール、アスピリンなど)を使用してはいけません。

### インフルエンザ流行期の受診のしかた

発熱後すぐに受診してもインフルエンザの診断はできません。発熱から半日以内ではインフルエンザなのに検査に反応しないことがしばしばあるためです。

一般状態が良ければ発熱が6~12時間以上続くときに一般の診療時間内に受診しましょう。あせって時間外の救急病院を受診しても、本当はインフルエンザではなかったのに、ごった返す待合室でインフルエンザに感染してしまうかも知れません。

受診の際は前もって電話連絡し、指示どおりに受診してください。直接受診する場合は、すぐに待合室に入らず、発熱があることをまず受付に伝えてください。できればマスクを着用して受診しましょう。