

Q5 熱があるときも入浴できますか？

A. 高熱のとき、および乳幼児の発熱時は入浴をひかえましょう。入浴で体力を消耗したり、脱水症を起こしてしまうことがあります。37.5℃以下で、全身状態が良く十分に水分が飲めていれば、短時間の入浴は差し支えありません。皮膚の汚れだけさっと洗い流して、湯船には長時間つからないようにしましょう。乳幼児の場合はお尻だけぬるま湯で洗ってあげましょう。

Q6 熱を出し切ると早く治ると言う人がありますが、高熱があるときに厚い布団で包んで汗をかかせるのはよいことなのでしょうか。

A. こどもは大人のように体温調節がうまくできません。室温・気温や服など、環境の温度が上がると熱をため込み、熱を発散できなくなってしまいます。10歳ころまでは、この点に特に注意が必要です。熱が高い時にふとんでグルグル巻きにすることは、炎天下で車の中に放置するのと同様に危険なことです。熱の放散を妨げない程度の着せ方をしてください。熱が高い時は、十分に水分を補給することも非常に大切です。

Q7 解熱剤を1～2回使っても熱が下がりません。どうしたらよいのでしょうか？

A. 熱の高さ、持続日数は感染症の種類によってさまざまです。かぜでも熱が2～3日続くことは珍しくありません。病気により発熱の勢いが解熱剤の効果を上回る時は「解熱剤が効かない」と感じることもあります。40℃近い体温が38℃台まで下がれば解熱剤としての効果は充分に出ています。安全な解熱剤（アセトアミノフェン、イブプロフェン）であれば6時間以上の間隔をあければ繰り返し使用できます。解熱剤はあくまで一時的に熱を下げるだけのお薬で病気を治す薬ではありません。発熱だけで他の緊急を要する症状が無ければ、安静にして主治医の指示通りに治療を続けましょう。