

子供が熱を出した時の対応

～熱が出ても慌てないために～

● こどもの発熱とは？

体温だけにとらわれないで！
ご機嫌はいかが？

感染症法では「発熱」は 37.5°C 以上、「高熱」は 38°C 以上と決められています。しかし、 39°C 以上の熱があっても心配ないこともあれば、 38°C くらいの熱でも慎重な対処が必要なこともあります。熱が出たとか、下痢を起こしたとか、部分的な症状も大切な指標ですが、その児の機嫌がいかどうか大切です。



「機嫌がいい」とは？

笑う、元気にしている、よく遊び、よく食べる……。これも確かに機嫌がいい状態ですが、それだけではありません。こちらから何か話しかけて、それに普段どおりの、その年齢なりの素直な反応が返ってくれば、とくに笑顔でなくても「機嫌がいい」と判断します。機嫌がいかどうか分からないときは、何か働きかけてみると分かることがあります。

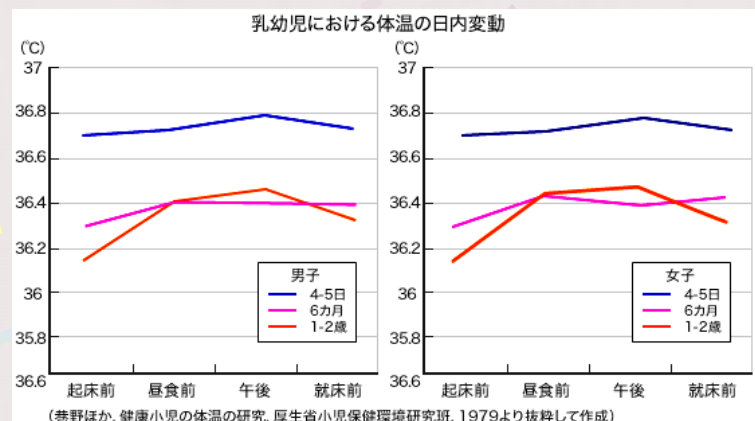
こどもの正しい熱の測り方

● こどもの平熱を知りましょう

1日4つの時間帯

起床時、昼食前、午後、就床後

このグラフは平均値です。体温は一人ひとり違います。**健康なときの平熱を知っておきましょう**



体温リズム

新生児：1日の変動は少なく、体温リズムというよりも、泣いたり授乳するとき体温が上がり、睡眠のとき下がるという変動があります。

乳幼児：体温調節の仕組みがつくられる時期です。眠くなると手足が温かくなるのも体温調節機能のひとつです。

1～2歳：1日の変動にめりはりが出てきます。

まだ未熟ですから、環境の温度や衣服の着せ方に注意です！

引用：テルモ体温研究所ホームページ

監修＝巷野悟郎氏（こどもの城小児保健クリニック）

＜ ワキでの測定方法 ＞

● 測る部位を決めましょう

測る部位は「ワキ」「耳」「口」「肛門」などがありますが、測る部位によって多少数値に違いがあります。一般的にはワキがよいでしょう。どの部位にしても、毎回同じ部位で測ります。

赤ちゃんの場合
も同じ

赤ちゃんの場合は、ひざにのせ、後ろから抱き抱えるようにして測定すると、ワキをしっかりと閉じることができます。赤ちゃんは眠っている場合でも、手で押さえてワキを閉じてあげましょう。



1

ワキのくぼみの中央に
体温計の先端をあてます。



体温計の先を
下から上にむけて、
押し上げるように
はさみます。

2

体温計が上半身に対し30度
くらいになるようにして
ワキをしっかりと閉じます。



ワキが密閉される
ようにしっかりと閉じ、
ヒジをわき腹に密着
させます。手のひらを
上向きにすると、
ワキがしまります。
さらに、体温計を
はさんだ方のヒジを
もう一方の手で軽く
押さえます。

3

平衡温になるまで、水銀体温計
や実測式の体温計なら10分以上、
予測式なら電子音が鳴るまで
(平均90秒または25～40秒)
じっとしていきましょう。

ワキでの測定方法引用：テルモ体温研究所ホームページ

監修＝荻野悟郎氏（こどもの城小児保健クリニック）

●測る前の注意

飲食や入浴、運動などをした後および外出後の30分間は検温に適しませんので避けてください。測る前には、必ずワキの汗はしっかり拭きましょう。（特にお子さまは汗っかきなので、ご注意ください。）

●検温中の注意

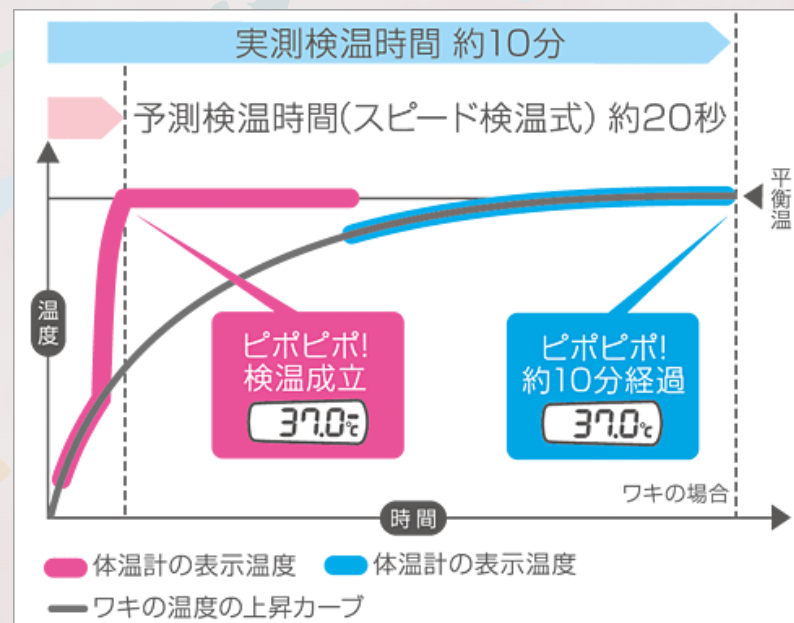
検温中は動かず、じっとしているのが基本。途中で体温計を取り出したら、最初からやり直します。

●測定時間

体温計によって測定方法が異なるため、測定時間も違います。予測式であっても実測検温する場合は10分以上かけてください。

引用：テルモ体温研究所ホームページ

水銀体温計で測定する場合は10分以上かけてください。



坐薬の使い方

1. 坐薬の入れ方

- ① 坐薬を包装から取り出し、ティッシュペーパーなどで坐薬の底をつまみます。
- ② 先のとがっているほうを肛門に挿入します。坐薬が入りにくい場合は、薬の先を少量の水で濡らしたり、ワセリンなどを少量つけて入れるとよいでしょう。また、小児の場合は、おむつをかえる時の形で入れ、挿入したあとは、30秒～1分ほど肛門をティッシュなどでおさえておきましょう。

先端部



2. 坐薬使用時のポイント

- ①坐薬は**お子様の年齢や体重によって、使う量や種類がちがいます**。必ず使用する坐薬は病院で受診し処方されたものを使用しましょう。
- ②坐薬は冷蔵庫に入れて保管してください。
- ③挿入の刺激で**うんちと一緒に坐薬が出てしまうことがあります**。排便後や、便秘の場合は浣腸などでうんちを出してから使用しましょう。
- ④坐薬は**38.5℃以上でつらそうにしているときに使います**。
39℃あっても元気にしているときは出来るだけ解熱剤を使うのを控えましょう。※解熱剤は熱による苦しみを軽減するもので、病原体をやっつけるものではありません。
- ⑤解熱剤は6～8時間経ったらもう1回使っても良いです。
- ⑥頓服を飲ませても吐く子には坐薬を、下痢のあるときや坐薬を入れるとすぐにうんちと一緒に出てしまう子には頓服という様に使い分けましょう。

※絶対同時に頓服と坐薬を使ってはいけません!!!

発熱時の対応～温めるとき～

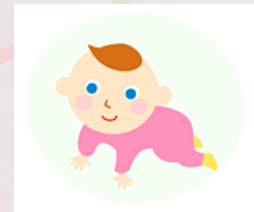
- 手足の先が冷たい
- 寒がっている（ふるえている）

||

熱が上がりかけのとき



掛け物を増やしたり、湯たんぽで温めてあげましょう。
熱が上がりきっても温めていると、汗をかきすぎ、
脱水の危険があります。こまめに様子を見ましょう。



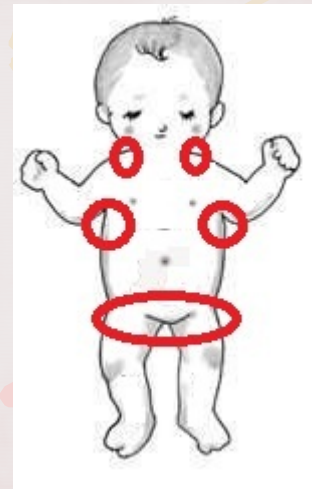
発熱時の対応～冷やすとき～

- 体中が熱い
- 汗をかいている
- 暑がる（布団を蹴飛ばす）

||
熱が上がりきっている



薄着にし、掛物を減らして
冷やしてあげましょう。
嫌がらなければアイスノンや
保冷シートで冷やしましょう。
（首・ワキの下・足の付け根）



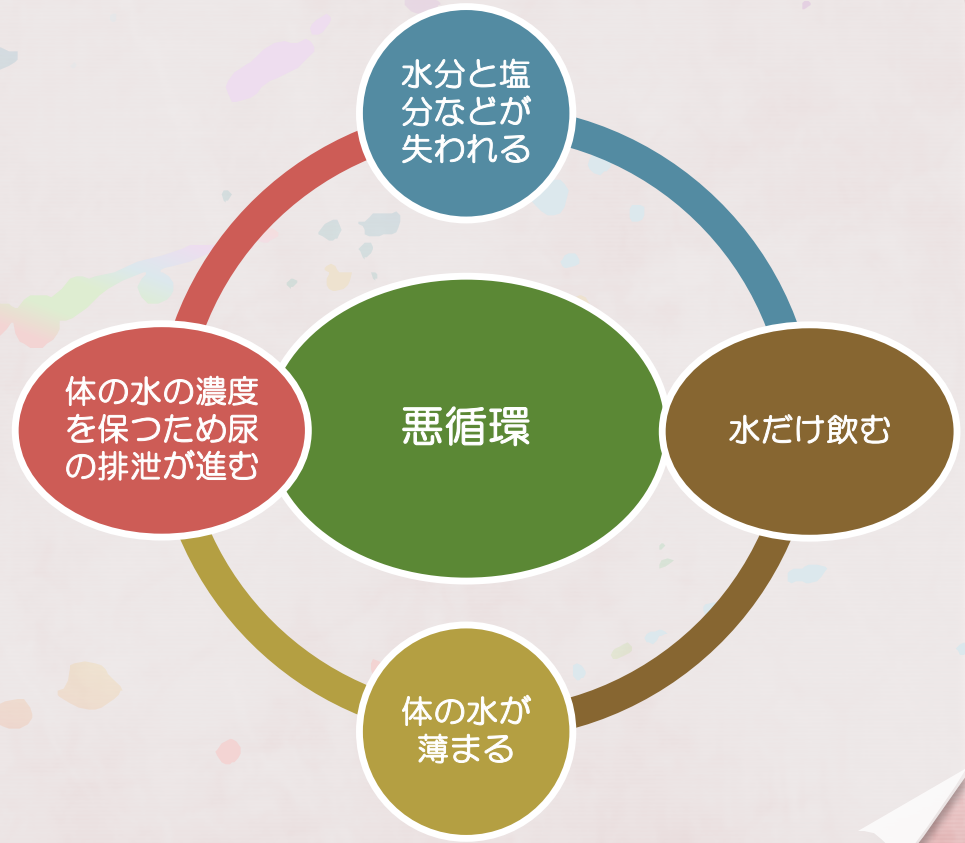
脱水予防と対応方法

- 発熱時には脱水予防が重要です。小児は水分補給をしましょう。

発熱時には、必ず水分の補給をしましょう。しかし、水だけ補給しても脱水は改善できません。

意外なようですが脱水症は水だけ飲むと悪化する場合があります。

脱水症になった場合には、水だけ飲むことで体内の水分のバランスを乱してしまい、逆に尿が多く排泄されることがあります。



経口補液療法

- 軽度の脱水の時には普通に水やスポーツ飲料水でも問題はありません。しかし、脱水症の場合には経口補水療法を行いましょう。水分や電解質が過剰に摂取されることなく危険が少ない、点滴と違い、痛みがないなど有効な方法です。

新潟病院の売店でも販売している、オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適しています。また、自宅でも作ることは可能です。



自宅での経口補水液の作り方

飲料水	1000ml
砂糖	40g（中さじ4杯）
食卓塩	3g

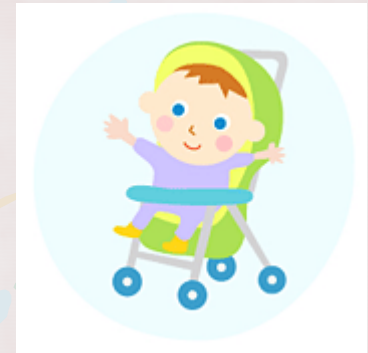
*かんきつ類の果汁を加えると風味とカリウムが補充できます。

参考文献・引用文献：国立成育医療センター編集：ナースのための小児感染症

経口補水のすすめ方

- ①乳幼児：スプーン1杯から始める。様子を見て1～5分毎にこまめに与える
- ②学童～成人：1回30～50ml程度を20～30分毎に飲用させる。

乳児	30～500ml/日
幼児	300～600ml/日
学童～成人	500～1000ml/日



＊市販のスポーツドリンクは、飲みやすいように調整されているため、脱水の時の補液としては、ナトリウムが少なく、糖分が多すぎます。

＊おしっこが出ること、元気がでることなどが小児の脱水改善の指標になります。

参考文献・引用文献：国立成育医療センター編集：ナースのための小児感染症

急いで病院に連れて行く場合

- 生後3ヵ月未満の発熱の場合（38度以上の熱を出した時）
- ぐったりして意識がはっきりしない場合
- 何度も嘔吐や下痢が続き、かつ8時間以上おしっこが出ない場合
- 呼吸が苦しく見えるような場合
- ひきつけが5分以上つづいたり繰り返す場合

