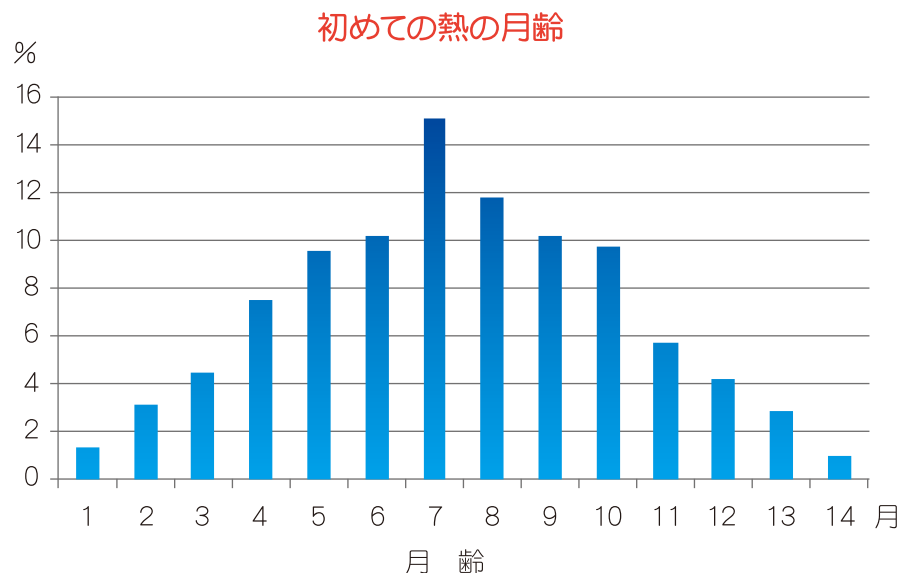


生まれて初めて発熱する月齢とその原因

多くのこどもは1歳までに発熱を経験しますが、最近のある調査(737人のこどもについて)では下のグラフと表のような結果が報告されています。

参考)「初めての熱」(近畿外来小児科学研究グループ)2008年7月「外来小児科」第11巻第2号



初めての発熱の原因

風邪	52.0%	中耳炎	2.2%
突発性発疹	25.0%	尿路感染症	1.8%
RSウイルス感染	3.7%	ヘルパンギーナ	1.5%
胃腸炎	3.3%	インフルエンザ	1.1%
気管支炎	2.8%		

この統計では、全体の8割近くを風邪と突発性発疹が占めています。すべて感染症の熱であり、RSウイルス感染は冬場に多い喘鳴を来す感染症です。

発熱時のホームケア

- クーリング：熱の出始めで寒気がある時は温めてもよいですが、高熱になって顔もほてってきたら薄着にして、氷枕や保冷剤で冷やしてあげましょう。39℃以上あれば3点クーリング(後頭部から首筋・わきの下・足の付け根)でもよいです。濡れタオルで汗を拭いてあげるのも気化熱で熱を下げる効果があります。本人が心地よい冷やし方をしてあげましょう。
- 室温は冬では22℃前後、夏は25～28℃、湿度は50%が目安ですが、大人が心地よい室内環境でよいです。
- 水分はまめに与えましょう。お茶、ジュース、イオン飲料など。下痢がなければアイスクリーム、シャーベットなどでもよいでしょう。
- 入浴は38℃以下で元気ならさっと汗を洗い流す程度に、それ以上では蒸したタオルで拭いてあげましょう。冷たいタオルも爽快感がありよいでしょう。
- 解熱剤は、本人が元気にしていて食欲もある程度あり、眠れるようなら使う必要はありません。38.5℃以上でつらそうにしている、水分も取らず食欲もない、眠れない、寝てもすぐに起きてしまうなど安静も保てない時には、解熱剤を使ってもよいでしょう。解熱している間に食事がとれたり、安静が保てたりすることがあります。アスピリン、ポンタール、ボルタレンなど大人の解熱剤は使わないでください。

インフルエンザを疑うとき

周囲でインフルエンザが流行していれば、発熱すると心配になりますが、発熱初期では、迅速検査は多くの場合陰性となります。受診が早すぎて診断できないことを避けるため、発熱後、半日以上経過してから「かかりつけ医」を受診しましょう。