



## 発熱

### Q1 高い熱が出ると、脳がやられませんか？

A. 高熱そのものによって脳に障害が残るというのは迷信です。脳炎・脳症といった脳を壊す病気に罹れば脳が障害される可能性があります。脳と関係ない疾患（たとえば扁桃炎、肺炎）が原因で熱が続いたことによって脳に障害が残ることはありません。高熱が出たら、解熱剤を使って直ちに熱を下げなければならないと考える理由は何もありません。

### Q2 生後3カ月未満の赤ちゃんの熱は注意すべきだと聞きましたが、なぜですか？

A. 生後3カ月までの赤ちゃんは、お母さんから臍の緒を通じてたくさんの免疫をもらっていますので、熱を出にくいのですが、それでも熱が出たということは、強力な病原体に感染している可能性があります。たとえば、髄膜炎や敗血症、尿路感染症などです。また、3カ月未満では、それぞれの病気に特徴的な症状が出にくいということも言えます。そのため、3カ月未満の赤ちゃんが38℃以上の熱を出しているときには早急の受診が必要となります。

### Q3 熱はすぐに下げるべきですか？

A. 小児の発熱の大半はウイルス感染症です。ほとんどのウイルスは熱に弱く、人の体は熱を出すことによって免疫力を高め病原菌と戦っているのです。したがって、すぐに熱を下げるのは好ましいことばかりではありません。元気で水分も取れていればすぐに解熱剤を使うのはひかえましょう。

### Q4 熱が高いときほど重い病気なのでしょうか？

A. 熱の高さと病気の重さに直接の関係はありません。高熱でつらそうでも、ほかに症状が無い時は重い病気ではないことがほとんどです。熱が高くても元気があって水分が飲めていれば一晩様子をみても大丈夫です。夜は高熱でも朝になると下がる場合があります。

## 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いますが、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げ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。