

発熱したときの注意点

多くは、数日以内に解熱する「かぜ」

いわゆる「かぜ」の場合、自然にお熱が下がるのを待つしかありません。それまで、症状を和らげる治療（対症療法）を行ないながら様子をみていきます。顔色がよく元気であれば、急いで受診する必要はありません。

発熱時におうちでやってあげられること

寒がっているときは「あたためる」、暑がっているときは「ひやす」

発熱し始めるとき、身体が震えて寒気が出ることを経験したことがある方もいるかもしれません。これは、身体が熱を発生させようとする反応です。こういったときは、身体をあたためてあげましょう。

あたため方

- 厚着をさせてあげる
- 布団をかけてあげる

時間が経って熱が上がると、今度は顔が赤くなり汗も出るようになります。こうなると本人も暑いと感じるようになります。こうなったときは、身体を冷やしてあげましょう。

冷やし方

- 首や脇の下、脚の付け根に氷のう・アイスノンなどを当てる（太い血管が通っているので、血液を冷やすことができます）
- 解熱剤を使う

※「冷えピタ」など額に付ける商品は当初は冷たいのですが、持続的な冷却効果は少ないので身体を冷やすには効果的ではありません。ただし、本人が気持ちよく感じるならば使ってもよいです。

※解熱剤を使用しても熱が下がらないことはあります。また、解熱剤を使用して一旦熱が下がっても再び上がってくることもあります。熱というのは何らかの原因（かぜなどの感染症、など）により身体が熱を出そうとしている状態なので、解熱剤で熱を下げて身体が熱を出そうとする反応が勝っていれば、再び熱は出てきてしまいます。解熱剤はあくまで「対症療法」、「身体を少し楽にさせられたらいいな」という感覚で使ってください。

こまめな水分摂取

発熱しているときは通常よりも身体から失われる水分が多くなります。こまめな（＝飲みたがらない時には少量ずつ、頻回に）摂取を心がけてください。塩分・糖分を含んだもの（理想はOS-1、飲みにくければポカリエット・アクエリアスなどのスポーツドリンク、リンゴジュース など）をのませるようにしてください。

絶対に受診した方がよい状況

顔色が悪い、呼びかけた時に反応が悪い、水分をとらず尿もでないとき など。

食事・水分摂取が進まないときの経口摂取方法

胃腸炎のとき、かぜのとき など

通常通り食事や水分をとると吐いてしまうことがあります。
そういったときには、下記の経口摂取方法を試してください。

経口補液療法

ポイントは 「少ない量」を「回数多く」飲ませること です

飲む内容

理想的なもの

1. 経口補水液：OS-1、アクアライト など
※授乳中の方は、母乳・育児用ミルクを優先させてください。
2. 代用品1：スポーツドリンク（ポカリスエット、アクエリアスなど）
3. 代用品2：リンゴジュース
※軽症胃腸炎において、経口補水液にこだわらず、リンゴジュース等の飲料を用いて水分摂取することが、入院や点滴治療を回避できうというエビデンスがあります。（日本小児救急医学会・編 子どもの腹部救急診療ガイドライン2017より）

好ましくないもの

- 水
- お茶

※①～③と組み合わせて、合間に少し飲むなら問題ありません。

食事再開の目安

経口補液療法を6時間程度行なって、嘔吐や腹痛が落ち着いている様子ならば食事摂取を再開してもよいです。
「消化に負担をかけない食事」からはじめていきましょう。以下の①→②→③・・・の順番をおすすめします。

1. ヨーグルト・ゼリーなど
2. やわらかい食事
「煮る・炊く」料理の方が、「焼く・揚げる」料理より消化への負担が少ないです。⇒軟らかく煮たうどん、おかゆ・雑炊、野菜スープ などがよいでしょう。
3. いつもより少ない量で、普段に形態の近い食事

絶対に受診してほしい状況

- 黄緑色、緑色、茶色、赤色の嘔吐を繰り返すとき
- 飲むたびに腹痛を繰り返すとき
- 顔色が悪く、手足が冷たいとき
- 呼吸が速いとき
- 眠りがちのとき