

発熱

体温は
2~3時間おきに
測ろう！



② なぜ、発熱は起きるの？

発熱は母体からの免疫力が弱まる生後6カ月以降に起きますが、その多くは感染症によるものです。これは体温を高めることで感染源となるウイルスや細菌などの病原体を弱らせているため。つまり、発熱は体内で起こる免疫反応なので、慌てて下げることはありません。また一般的に乳幼児は熱が高く、37.5度以上が発熱といわれています。熱が高い=重い病気とはならないので、慌てずに落ち着いて対処すれば大丈夫です。

観察のポイント

- ・ 熱はいつから？上がり続けている？
- ・ 食欲はある？
- ・ 機嫌は悪い？眠れている？
- ・ 水分はとれている？
尿は出ている？
- ・ 呼吸が速くない？息苦しそう？
- ・ 熱以外の症状（咳や嘔吐など）はある？



発熱

今の状態を確認して 受診の目安を把握しましょう

今すぐ受診！



- ☐ 生後3カ月未満で発熱した
- ☐ 嘔吐を繰り返す
- ☐ 水分がとれず口の中が乾き、
半日以上尿が出ていない
- ☐ 呼吸が浅く、小鼻がピクピクしている
- ☐ 呼びかけにも反応せず、ぐったりしている
- ☐ 顔色が悪く、唇の色も紫色になってきた
- ☐ けいれんを起こした



診療時間内に受診

- ☐ いきなり高熱が出た
- ☐ 熱が3～4日以上続いている
- ☐ 咳や嘔吐などほかの症状がある
- ☐ 受診したが、熱が下がらない
- ☐ 受診後に、発疹が出てきた

しばらく おうちで様子をみよう

- ☐ 機嫌は悪くない
- ☐ 熱以外の症状はみられない

発熱



ホームケアのポイント

発熱時のホームケアのポイントは、体温の変化に合わせた適切なケアです。熱の出始めや下がり始めでは体の状態も異なります。また熱はぶり返すこともあります。発熱したら朝昼晩と熱を測り、それをきちんと記録しておくとう受診のときに役立ちます。

発熱時のホームケアのポイント

体温	▶ 熱の上がり始め	▶ 熱が上がり切る	▶ 熱の下がり始め	▶ 平熱に戻る
体の状態	機嫌が悪い 寒気 震え 手足の冷え	体温の高い状態が 1日～数日続く	手足が温かい 顔が赤い 汗をかく	熱が ぶり返すことも
ホームケアのポイント	体を温め 休ませる	水分補給 温度・湿度を保つ	体を冷やす 着替えさせる タオルで体を拭く	2～3日は 安静にして過ごす 体温は 朝昼晩と測る

熱が出始めたら

体を温める

熱の出始めは、血管が収縮するので手足が冷えたり、寒気による体の震えなどが

現れます。これはまだ熱が上がるというサインです。手足をさすったり、毛布をかけるなど温めてください。



🏠 ホームケアのポイント

熱が上がり切ったら

こまめな水分補給

発熱時に気を付けたいのが水分補給。特に熱が上がり切ると体がほてって汗ばんできます。また呼吸が荒くなるので、脱水症状を起こすことも。そうならないためにも、こまめに水分補給をしてください。授乳中の乳児は母乳やミルク、幼児はお茶やぬるま湯、乳幼児用イオン飲料、経口補水液などを少量ずつ与えるといいでしょう。



温度と湿度を保つ

少しでも快適に過ごせるように、室内の温度は夏場25度～28度、冬場23度～25度くらいで調整してください。湿度も冬場は特に乾燥しがちなので、40～60%を保ってあげて。



🏠 ホームケアのポイント

熱が下がり始めたら

体を冷やす

手足が熱く、顔が赤くなり始めたら、熱が下がり始めた状態です。このときに首や脇の下、足のつけ根を冷やしてあげるとさらに効果的。嫌がらない範囲で対応してください。



着替えさせる

熱が下がり始めると体が汗ばんできます。こまめに着替えさせるとともに、お湯につけて絞ったタオルで体を拭いてあげるといいでしょう。お風呂は体力を消耗するので、少し我慢してください。

着替え前に濡れタオルで拭けばさらにさっぱり!



🏠 ホームケアのポイント

熱が下がったら

しばらくは安静に

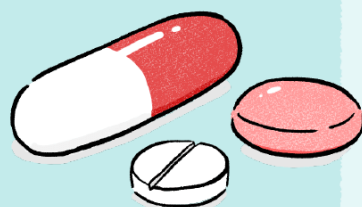
熱がぶり返すこともあるので、2~3日は外出を控え、体力を回復させましょう。一般的に体温は朝が低く、夜は高くなる傾向があります。朝昼晩と計測して変化を見逃さないようにしましょう。

ホームケアの注意点

熱性けいれん 38度以上の熱が出ると、「熱性けいれん」を起こす場合があります。白目をむき、体の硬直などが現れますが、数分で治まるので慌てずに病院へ。

投薬 熱があっても食欲があり、睡眠がとれていれば、無理に解熱剤を飲ませなくても大丈夫。水分や睡眠がとれず、苦しうであれば、病院または薬局でアセトアミノフェン製剤の解熱剤を処方してもらい、一時的に熱を下げてあげるとラクになります。

生後 6 カ月未満の
乳児は
解熱剤NG!



食事は消化のいいものから 熱が出ると胃腸の働きも悪くなります。まずはおかゆやうどんなど消化のいいものから与えてください。またビタミンやミネラルを含む果物などもおすすめです。