



発行日：平成29年10月1日 発行人：かとうファミリークリニック

### ～風邪の季節～

## 解熱剤の使い方を再確認してみましょう

風邪が流行する季節になってきました。  
小さなお子さんの急な発熱は、親御さんも不安になりますよね。  
今回は、発熱と解熱剤の使い方についてお話してみようと思います。

体温には日内変動があり、右の図のように日中から午後にかけて高くなる傾向にあります。発熱の場合も、午後から夕方以降に熱が上がってくることが多いといえます。

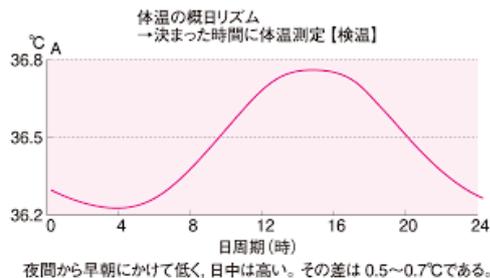
発熱は身体による外敵への防御反応であり、ウイルスや細菌が居づらい環境をみずから作り出しているわけです。むやみに熱を下げることは、抵抗力を弱めてしまったり、外敵の増殖を助長してしまう可能性があります。その一方で、発熱により代謝が上がり必要なエネルギーも増加し消耗するので、体力や抵抗力を逆に弱めてしまうという身体にとってマイナスの面もあります。

高熱があるが体力が十分にある(機嫌がよく元気に遊ぶ・食欲がある)場合には、解熱剤は使わず様子を見てみましょう。ただ、水分は汗だけでなく呼吸からも蒸発し、不足気味になりやすいので水分摂取は十分に行いましょう。特に胃腸かぜの場合は、特に経口補水液なども活用して水分とミネラルの補給が重要です。熱がこもると体温は余計に上昇しますので薄着で過ごすようにしましょう。

体力や抵抗力の維持と回復には、夜間にしっかりと休める(眠れる)ことが重要になります。食欲があまりなく、夕食後から寝るまでの間に体温が上昇してくる傾向があれば、38.5℃以上の高熱に達していなくても(38℃前半くらいでも)使用してあげるとよいでしょう。

つまり、熱の絶対値にはこだわらず、身体のバランスをとるためにタイミングよく上手に使うことが、解熱剤の使い方のコツであると思います。

以上は一般的な場合です。患者さんの年齢やの体調・病状によっては、解熱剤を積極的に使用した方がよい場合もあります。ご心配な時はなんでもお気軽にご相談ください。



## スタッフより

朝晩はめっきり涼しくなり、日中も過ごしやすい気候になってきました。運動会シーズン真っ只中ですね。かとかりスタッフも子供の運動会に参加しました。楽しいイベントの季節、風邪などひかないように過ごしてくださいね！



でかパンリレー

お弁当も楽しみ

お知らせ  
インフルエンザ予防接種  
予約受付中です