健康だより

すこやか子育て健康情報 ～小児の発熱～

子どもの病気やけがの対処方法などの目安をお知らせし、いざというとき落ち着いて対処していただけるように、奇数月に「すこやか子育て健康情報」を掲載しています。記事は、菊池郡市医師会の先生にご協力いただいています。

問い合わせ先　健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

小児の発熱の特徴

発熱は、小児科領域において最も頻度の多い訴えの一つです。小児は一般に大人より体温が高い場合が多く、特に乳幼児では、体温の調節が未熟なために1日の中でも、最大1℃位の変動がみられます。

体温には日内周期があり、朝低く、夕方にかけて高くなります。その他にも食事後、運動後、入浴後、激しく泣いた後などにも体温が0・5℃位高くなったり、まわりの温度で左右されたりすることもあります。37・5℃以上が発熱の目安になります。

赤星医院　赤星一信（あかほしかずのぶ）医師

発熱の原因

発熱の原因は、多くの場合ウイルスや細菌などの感染によるものです。感染以外にも、熱射病、脱水症、白血病などの悪性腫瘍などいろいろな場合にみられます。

熱の測り方

体温は、多くの場合脇の下（腋窩（えきか））で測られています。口、肛門、耳で測ることもありますが、腋窩での体温は一般的に少し低めに出ます。

水銀体温計で5分間以上測れば最も正確ですが、子どもでは5分間の検温は難しいので、電子体温計がよく使用されます。電子体温計は基本的には予測計ですので、0・2℃程度の誤差があります。臨床的にはこの程度の誤差があっても十分に診断できます。

耳式体温計の場合、鼓膜と赤外線センサーが正確に向き合っていないと数値にばらつきが見られます。検温方法に問題がなく、37・5℃以上の体温が確認されたら発熱があると考えます。

発熱時の対処の仕方

熱が高い時は、脱水症状を防ぐため、適度に水分の補給を心掛けてください。解熱剤は元気があれば必ずしも使用しなくてもよいのですが、全身の状態の観察はしっかりする必要があります。

悪寒のある場合にはまず体を暖めます。充分体温が上昇して顔が紅潮したら薄着にして熱を放散させます。ただ、周りの温度が低いと悪寒を起こしますので周囲温度を上げてから行います。暖かいタオルで頭や体を拭くと、発汗した時のように気化熱を奪い体温を下げる効果が期待できます。

解熱剤の使用

発熱は、生体防御反応として発熱していることも考えられるため、解熱剤の乱用は避けましょう。解熱剤は病気を治して熱を下げるのではなく、一定時間だけ熱を下げ、苦痛を軽減し楽にするための薬です。

小児では、ライ症候群との関連性が指摘されているポンタール、インダシン、ボルタレンなど成人に使われているものは使用せず、原則としてアセトアミノフェン製剤（アンヒバ坐薬、アルピニー坐薬、カロナールなど）を使用します。使用する場合も1日3回の投与ではなく必要な時のみとします。

医療機関受診の目安

熱の高さは必ずしも病気の重症度と比例するとは限りませんが、熱が出た時の病院へ連れて行く目安にはなります。

①生後6か月未満で、38℃以上の発熱があるとき
②顔色が悪く、苦しそうにしているとき
③元気がなく、ぐったりしているとき
④38℃以上の高い熱が出て頭痛や嘔吐などの症状があるとき
⑤意識がもうろうとしているとき
⑥苦しそうに呼吸をしているとき
⑦強い腹痛を訴えるとき
⑧ひきつけを起こしたとき

このようにいつもと様子が違い、見た目がおかしい場合には夜間でも救急外来を受診する必要があります。

小さい頃はよく病気をしますが、免疫力が付いていく過程ですので、注意深く様子を見守ってください。

感染性胃腸炎の感染予防に努めましょう！

感染性胃腸炎は、さまざまな細菌、ウイルス、寄生虫が原因で起こる感染症です。年間をとおして発生しますが、例年初冬から増加し始めピークを迎えます。冬に流行するのは大半がノロウイルスによるものです。ノロウイルスの感染経路は▼便や嘔吐物から人の手を介しての感染▼洗浄や消毒が不十分でウイルスが残っている場合▼乾燥して舞い上がったウイルスが口に入ることでも感染します。

ノロウイルスに感染すると下痢、嘔吐などの症状が出ます。通常1～2日で回復しますが、乳幼児や高齢者は、脱水症状を起こしたり、吐いた物を誤嚥し肺炎を起こしたりすることがありますので、早めに医療機関に受診しましょう。症状が消えても便中には1週間程度ウイルスが排泄されますので、トイレの後に手洗いを十分に行うなど他人への感染に注意が必要です。

予防方法

①十分な手洗い　食事の前、トイレの後、おむつの処理の後、嘔吐物の処理後など。

②嘔吐物・便などの取り扱いに注意する　処理をする際は、マスクや手袋を着用し、ペーパータオルなどで嘔吐物や便をふき取り、ビニール袋などに入れしっかり封をして廃棄する。汚染した場所の消毒には、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）が有効です（家庭用漂白剤は、塩素系と酸素系がありますので注意してください）。

③加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱　中心温度が85度以上で1分以上加熱します。

④調理器具は十分な洗浄と消毒を行う

⑤具合が悪い人は、調理、配膳に関わらない

厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」もご覧ください。

献血にご協力ください

とき・ところ

・1月23日㈬
午前9時30分～正午
七城多目的研修センター

・1月30日㈬
午前9時30分～11時
正午～午後4時
菊池市中央公民館

内　容　400ml献血

肝炎患者サロンを開催します

肝炎患者サロンは、肝炎患者やそのご家族が互いに気軽に話せる場所です。肝炎治療などについての情報交換をとおして、不安や悩みを解消していただくことを目的に開催します。入場無料。申し込みは不要です。

内　容　専門医から肝炎の最新治療の話、自由に情報交換する「語らいの時間」など。

とき・ところ

・1月22日㈫
午後2時～4時30分
熊本大学医学部附属病院山崎記念館

・1月24日㈭
午後1時30分～4時
熊本県八代地域振興局5階大会議室

・1月29日㈫
午後1時30分～4時
天草地域健診センター2階会議室

・2月1日㈮
午後1時30分～午後4時
熊本県玉名地域振興局4階大会議室

※お近くの会場にお越しください（複数の会場への参加も可）

問い合わせ先
熊本県健康危機管理課
☎096（333）2783

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

11月9日・16日の歯科検診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介します。（敬称略）

田代有美（菊野間口）
加茂野妃和（菊上出田）
吉田晴琉（菊上西寺）
髙梨　眞（菊上赤星）
後藤颯太（菊袈裟尾）
古閑龍輝（菊上西寺）
尾野綾香（菊立石）
木村武琉（菊北宮）
城　翔琉（七五海）
守塚太一（七梶迫）
佐藤蒼空（旭伊萩）
中村愛侑（泗永出分）
後藤桜輝（泗東原団地）
松永唯央（泗久米一）
小林悠人（泗田島団地）
高原龍樹（泗富の原西）
田口翔琉（泗朝日団地）
北　陽向（泗富の原一）
泉　悠翔（泗富の原西）

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。