

**Q** 急に熱が  
出てしまつて…

**A** まずは  
お子様の健康観察から

子どもが急に熱を出したとき、どうしたらいいのと動揺しますよね。小児科に行く前に、わが子の状態をしっかりとみてあげましょう。小児科の先生も症状が出る前の受診では、まだ何も所見がないよね、と困ってしまいます。疲れや昼間の興奮によつて熱が出ることもあり、食欲があり、機嫌もよければ半日くらい様子をみてみましょう。咳、鼻水、ゼーゼー、嘔吐、下痢、発疹などの随伴する症状に注意しましょう。

**Q** 解熱剤は  
使つていいの？

**A** ぐったりして水分も取ら  
なくなつた時に解熱剤

水枕や額を冷やすのは解熱効果がないので、気持ちがよくて安眠できるならやつてあげても構いませんが、嫌がるようならやめた方がいいでしょう。リンパ節が表在する脇やソケイ部などを冷やすのは、解熱効果があります。薬局で脇を冷やすものを販売しています。熱の上がりはじめて手足が冷たくなつて寒気がするときは掛け物で体を

温め、熱が上がりきつたら冷やすようにしましょう。よく食べて遊んでいる場合は解熱剤を使う必要はありません。ぐったりして水分も取らないようであれば、解熱剤を使つてみましょう。8時間はあけて下さい。熱が下がった時にしっかりと水分を取らせましょう。

**Q** 熱のときの  
食事やお風呂は？

**A** 水分補給を  
上手に行ひましょう

熱のときはおなかもぐわしやすいで、冷たいもの、脂っこいもの、なまものは避け、消化のよい物をあげましょう。食欲がなくても湯冷まし、お茶、イオン飲料などと与えて水分が不足しないようにして下さい。お風呂は控え、体を拭いて清潔にしましょう。

**Q** 熱性けいれんが  
起きたらどうしよう？

**A** 熱性けいれんが起きても  
あせらず、あわてず

熱性けいれんは発熱時に急に白眼をむいて四肢の強直、びくつきをきたし、びくつきします。まず、衣服をゆるめ、首を後ろに横に向けてあげましょう。これは気道を通りやすくし、吐いたものを誤飲しないようにするためで

す。口の中にタオルなどをつつこむ人がいますが、舌をかむとほなく、呼吸が浅くなっている時にものを突つ込むと危険です。大抵のけいれんは5分以内に終わりますが、長引くようなら救急車で病院に行きましょう。けいれんの状態、時間を覚えておいて医師に伝えて下さい。ひきつけ止めの座薬をお持ちの場合は入れて下さい。

最後に

昔から病気のときにはお母さんが体温を計つては、水枕と額を冷やすタオルをかけてくれていました。解熱効果はありませんのに、大好きなお母さんがそばにいてくれる、という安心感、しんどさが和らぎ、早く快方に向かう効果があるでしょう。8時間効果のある冷スベタを貼つたから大丈夫、と思わず、子どものそばにいて安心してあげましょう。



答えて  
くれたのは…

野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、  
平成23年4月に病児保育室を開設。  
未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っていきます。

こころ・チャイルド・クリニック  
Cocoro child clinic

4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい

| ●診療日・時間     | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14:00~18:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています。  
△17:00まで【休診日】日曜・祝日



DATA 広島市安佐南区伴南  
1丁目5-18-301  
西風新都ゆめビル  
tel.082-849-5519

ACCESS 広島バス「こころ産業団地」  
「こころ西公園」行き  
「こころ入り口」下車

