

発熱

ねつがき
でたとき

発熱

発熱について

- 子どもでは一般的に37.5度以上を発熱と考えます。
- 発熱の原因で多いウイルスは熱に弱いです。熱は体の免疫の反応であり、高熱を出すことで病原体とたたかっています。そのため**急いで熱を下げる必要はありません**。
- 熱の高さと病気の重さは必ずしも関係ありません。
- 子どもの発熱の原因のほとんどは感染症です。2〜3日熱は続くことがほとんどです。
- 高熱だけが原因で脳の障害は起きません。
- 幼児で39度以上の発熱は珍しいことではありません。
- 脳の障害の原因となる髄膜炎や脳炎は、何度も吐く、ぐったりして反応が悪いなどの症状を伴います。



解熱剤について

- 解熱剤には病気を治す効果はありません。一時的に(約4〜5時間)熱を少し下げただけです。
- 解熱剤にけいれんの予防効果はありません。
- **熱が高くても元気がなら、解熱剤は控えましょう。高熱でつらく水分がとれない・眠れないなどの場合に使いましょう。**
- 5〜6時間以上の間隔をあげ、1日2回くらいを目安に。使用する解熱剤は、病院で処方されたものか、薬局で購入するときは「アセトアミノフェン製剤」と薬剤師に伝えてください。



病院で処方 薬局で「アセトアミノフェン製剤」

※生後6ヶ月未満では原則解熱剤は使いません。

すぐに受診

- 3ヶ月未満児で38度以上の発熱がある
- ぐったりして顔色が悪い
- 呼びかけてもぼんやりしている(眠ってはかりいる)
- **何度も嘔吐**する
- 水分がとれず、**半日以上尿が出ない**
- **初めてけいれん**した。



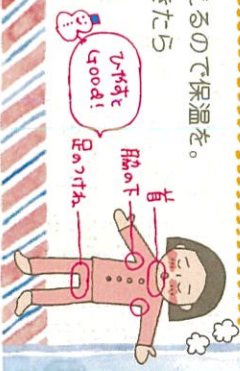
診療時間内に受診

- **元気でも発熱が3〜4日以上続いている**
- 熱が出ても、比較的元気で水分もとれるようなら、夜中や休日に緊急受診する必要はありません。

おうちケアのポイント

Point
こまめな水分補給と温度調節

- 1 熱をこまめに測りましょう(一般的に朝低く夜高い)。
- 2 朝熱が下がっても、午後から再び発熱することが多いので、**午前中に病院を受診**しましょう。
- 3 元気があれば、ぬるめのお湯で短時間の入浴は可能です。
- 4 水分補給はこまめに。
× 甘すぎたり塩分の強すぎるもの
○ 乳幼児用イオン飲料・お茶・薄冷まし
- 5 熱の出はじめは、寒気がして震えるので保温を。手足が熱く顔も真っ赤になってきたら薄着にし、できれば首や脇の下、足の付け根を冷やしましょう。



咳・呼吸が苦しい

咳・呼吸について



咳の多くは急性の呼吸器感染症です。
しかし、異物誤飲、急性喉頭蓋炎やアナフィラキシーなど緊急で治療が必要となる場合もあります。
長引く咳の中には、生まれつきの構造的な異常があったり、副鼻腔炎や気管支喘息など継続して治療が必要な場合もあります。

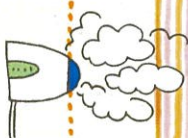
おうちケアのポイント

Point
加湿・鼻吸い・水分補給

1 お部屋を適度に加湿する

2 鼻水が多いときは吸いも効果的

3 水分は少量ずつこまめにとる



効果的な鼻吸い

- 首が痙攣していれば、膝にかかえてやりましょう。寝た状態だと喉の方に垂れてしまい、上手く吸えません。
- お顔に対して垂直に吸引の先をあてましょう。
- 何度かこまめに分けて吸いましょう。

・お顔に垂直に
こまめに



咳や呼吸苦時のチェックポイント

- 突然の咳や呼吸苦か
- 咳や呼吸苦の直前に何か食べたたりおもちゃをくわえていたか
- よだれや声がかれていないか

すぐに受診

- 苦しくて顔色が悪い
- 近くにいるせいぜいせいが聞こえる
- 肩で呼吸している (肩呼吸)
- 鼻の穴がびくびくしている (鼻翼呼吸)
- 鎖骨の上や肋骨の下がくぼんでいる (陥没呼吸)
- 咳き込んで嘔吐してしまい食事がとれない
- 咳き込んで眠れない



・胸骨の上
・みぞおち
・鎖骨の上
・肋間

診療時間内に受診

- 咳が多くても、水分や食事がとれている
- 横になって眠れている



咳・呼吸が苦しい

嘔吐・下痢

おうと

嘔吐・下痢

まず疑うのは…

発熱、嘔吐、下痢症状が揃えば、**ウイルス性胃腸炎**の可能性が高いです。突然の嘔吐症状からはじまり、続いて下痢症状、時に発熱がみられます。ウイルス感染がほとんどで、自分の免疫で治すため治療は対症療法が中心です。



ウイルス性胃腸炎の原因となるウイルスは？

ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルスが小児期で主なウイルスとなります。ロタウイルスは嘔吐症状が強く、白っぽい便が出るのが特徴です。また合併症としてけいれんを起こすこともあります。

ウイルス性胃腸炎とは

嘔吐や発熱ではじまります。嘔吐は1〜3日続き、遅れて下痢が3〜7日ほど続きます。原因の多くはウイルスで、ウイルス性胃腸炎といえます。原因としてはノロウイルスやロタウイルスが多いです。



治療は？

脱水の程度が軽く、合併症がなければORSなどの経口補水液などで治療します。嘔吐が落ち着き、食べられるようになれば食事を開始します。病院では下痢の期間を短縮させるため整腸剤を処方することが多いです。吐き気止めも時に処方しますが、副作用があるため注意して使用します。下痢止めは小児では腸閉そくの原因となりうるため使いません。



ロタウイルス性胃腸炎

ロタは予防接種あり!!



11月頃から増加し、3〜5月に特に流行します。抗ウイルス薬など特別な治療法はありませんが、**有効なワクチン**があります。日本では2011年末からワクチンが開始され、入院患者の数が大きく減ってきています。非常に有効なワクチンですが、接種時期によって腸重積のリスクの可能性が指摘されているため、接種時期が決められています。



詳しくは「ロタウイルス感染症」(P92)をご覧ください



症状 嘔吐・下痢 (白っぽい便)

潜伏期間 1〜3日

治るまで 約1週間

ノロウイルス性胃腸炎

抗体がなかなか何回もかかる



11月〜3月にかけて流行します。重症になる患者の割合はロタウイルスより少ないですが、**頻度は最も多い胃腸炎**です。また乾燥した吐物から空中に舞ったウイルスを吸い込んで感染することもあります。熱は出ないか、出ても軽い場合が多いです。**症状がなくなったら後も3〜7日**くらい、長い場合は1ヶ月ほど便にウイルスが排出されます。感染しても免疫ができませんので、**何度もかかる**可能性があります。抗ウイルス薬やワクチンはありません。

症状 嘔吐・下痢

潜伏期間 1〜3日

治るまで 約1週間

必ず受診

- 嘔吐症状が強く、半日以上水が飲めない
- ぐったりしている
- 水のような下痢が1日6回以上ある
- や舌が乾き、涙が出ない
- 尿の量が少ない
- 血便が出た



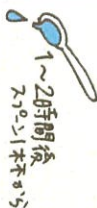
おうちケアのポイント

Point ゆっくり経口補水療法



嘔吐後すぐに水分を与えると、再度嘔吐してしまうことがよくあります。水分補給はゆっくりと。

- 1 嘔吐後は1〜2時間お腹を休めて
最初はスプーン1杯分から水分摂取を



- 2 それでも吐かなければ、少しずつ量を増やして

- OS-1、アクアライトORS 理想的（市販）
- リンゴジュース、お味噌汁 嫌がる場合
- 母乳 量制限なしでOK
- ミルク 少なめ・いつもの濃さでOK

水分摂取ができている場合は嘔吐症状が改善し
下痢が治まってくれば食事摂取（おかゆ、温かいうどんなど）
を開始しましょう。



感染予防のポイント

Point 手洗い・消毒

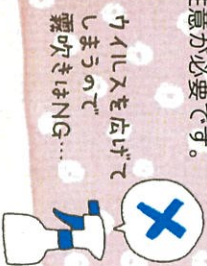
下痢の場合

便を扱った手から口の中にウイルスが入り感染します。
頻回に手を洗ってください。



嘔吐の場合

吐物が床に落ち、乾いてから空気中に飛び、それを吸い込んで感染することがあります。
吐物の処理は次亜塩素酸ナトリウム（ミルトンやハイター）などできちんと拭き取って
きれいにしておきましょう。
消毒用アルコールや石けんはノロウイルスには効果がないので注意が必要です。



よくある質問！



下痢が癒いていても登園は可能ですか？

A 胃腸炎の下痢は1〜2週間ほど癒ることがあります。
ピークを超えていれば登園可能ですが、
下痢が癒く間の便の処置は、使い捨て手袋をつけ
直接手に触れないようにし、また手洗いをこまめに行ってください。



家庭でひろげないために

- 手洗いをしっかりとする
- タオルを共有しない
- トイシはふたをしめて流す

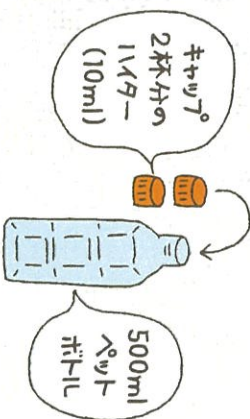


消毒は次亜塩素酸ナトリウムやアイロンで

次亜塩素酸ナトリウムの作り方

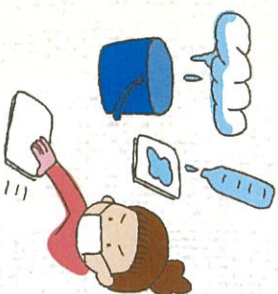
- 1 ハイターなどの塩素系漂白剤を500mlのペットボトルキャップ2杯分(10ml)入れる。
- 2 同じペットボトルに水を入れて薄める。
- 3 誤飲しないよう必ずラベルをつける。
- 4 作ったら最後まで使い切る。

誤飲しないよう必ず注意書きをする。



消毒の仕方

布やキッチンペーパーに含ませて、特に水道・ドアノブ・トイレ・洗面台を拭き取ります。
10分くらいで拭き取りをしないと金属部分がいたむので注意！
霧吹きはNGです。
換気も忘れずに。



アイロンも有効です

じゅうたんの上に吐いてしまったときなどはアイロンでもOK!

85度以上で1分間以上を目安に加熱してください。
次亜塩素酸ナトリウムが使えない場合はアイロンで消毒しましょう。



嘔吐・下痢の処理は

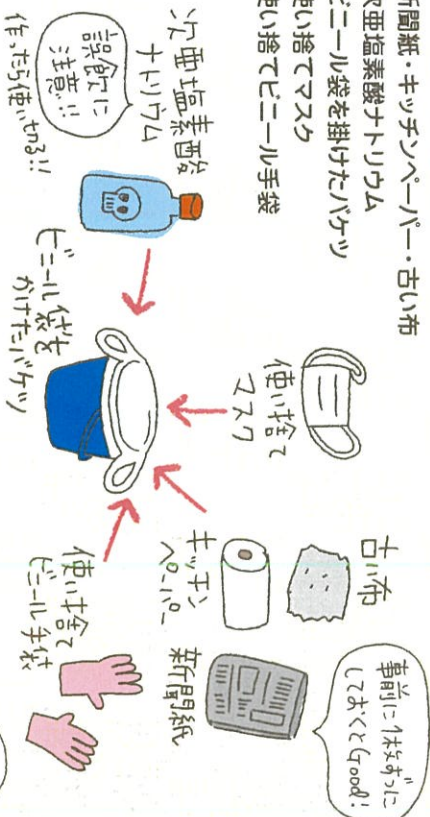
用意しておく便利な

ビニールシート

バケツに全部入れておくといざという時に便利です。誤飲をしないよう、子どもの手の届かない所に保管してください。



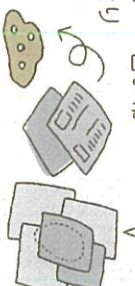
- 新聞紙・キッチンペーパー・古い布
- 次亜塩素酸ナトリウム
- ビニール袋を掛けたバケツ
- 使い捨てマスク
- 使い捨てビニール手袋



- 1 マスクと手袋を装着。



- 2 キッチンペーパー・古い布・新聞紙を吐物より広めに掛ける。



- 3 次亜塩素酸ナトリウムを上から掛けて吐物を拭き取る。



- 4 処理した吐物や下痢のオムツは拭き取ったものごとバケツに入れる。



- 5 全部袋に入れて、ぎゅっとしぼって封印完了。処理後は必ず手を洗う。



洗濯機の洗浄も50~80倍に薄めた塩素系漂白剤でフルコース洗いを1回。

