◆ 発　　熱 ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■NASU MEDICAL CLINIC■■

体　温

脇の下で計って，***成人：３７．０°Ｃ以下，子供：３７．４°Ｃ以下***

平熱より高いからといってあわてる必要はありません．発熱は、**体が病気と闘っている証拠**でもあるのです．白血球がばい菌を取り込む食作用は 38～40℃の時が一番良いといわれています．**発熱している時の方が、ウイルスの増殖は抑えられます**．

対処法

発熱の原因となっている病気を診断し、それを治すことが必要です．発熱ばかりを気にしすぎて、**元の病気を見失わないようにする必要があります**．熱性けいれんや高熱のために体力が消耗する等、体に良くない状態を起こさせない程度に解熱させるのが、正しい対処法です．（３８～３８．５°Ｃを越えたら解熱剤を使う）

１：　熱を発散させる（厚着をさせない。夏は涼しい部屋で休む）
２：　氷やアイスノンで頭、頚部、脇の下など脈のふれる部分を冷やす
３：　解熱剤を使う（経口剤、座薬、注射）

水分摂取

発熱するような状態では発汗が増え、食欲が無くなります．そのため、体の水分が不足するような状態（**脱水症状**）になります．尿の量や回数が減り、口や皮膚が乾燥し、それがまた熱を上げる原因にもなります．普段飲んでいる水分量に加え、**汗で失った量、食事の不足した量（食事の８割は水分です）の水分を補う**必要があります．水やお茶、スープなどの他に塩分や糖分の含まれた**スポーツ飲料、リンゴ・ジュース、野菜スープ**などが適当です．

安　　静

解熱剤を使って熱が下がったからといってすぐに**仕事や運動をしてはいけません．解熱剤は病気の原因を治すわけではありません**から、薬の効果が切れる頃（４～６時間後）にはまた熱が出てくるはずです．完全に病気が治り、解熱剤を飲まなくても熱がでなくなり、食事も普段通りにでき、体力が回復してから仕事や運動を少しずつ再開しましょう．

座薬 注射 点滴は?

飲み薬より座薬の方が良く効くというのは勘違いです。座薬は飲み薬で効果が不充分なときに追加することが多いので効き目が強いように感じるのです。体に入るときの入り口が違うこともあり注意が必要になります。**注射も成分は飲み薬と同じです**．　嘔吐が激しくて，口からお薬が飲めない時など，特殊な場合のみ必要になります．お薬を直接体の中に入れるので効き目が早く現れますが，排泄も早くなりますから，効果の持続時間は短くなります．**点滴は脱水の補正**に使うものです．それ以外の時にやっても小便に行く回数が増えるだけです（水でばい菌やウイルスをなくす事はできません）．**口から水分を摂取できる方が、点滴をするのは、医療費の無駄遣いです**．点滴をしなくても、２時間昼寝したら気分が少し改善するのは当然と思いませんか？

解熱剤

解熱剤を飲ませるほうが**危険**なことも報告されています．乳幼児のウイルス性疾患（**インフルエンザ**、風疹、水ぼうそう、ましん、夏風邪など）では、**解熱剤を飲ませた方が脳症を合併しやすく、死亡率が高い**ともいわれています．そのため、小児には**解熱剤の投与を行わない**事の方が普通になってきました．

病気を軽視せず、安静を保って回復を待ちましょう．

■■■■◆■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■ 奈 須 内 科 〈Tel:263-６６７７〉■
Ｖｉｓｉｔ　ｏｕｒ　ｗｅｂｓｉｔｅ；**ｗｗｗ．ＤｒＮａｓｕ．ｃｏｍ**
日本内科学会認定内科医，医学博士：奈須　一
© Copyrights,1994, Nasu Medical Clinic, All rights reserved.