



にこにこニュース

大分こども病院

〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
https://www.oita-kodomo.jp/

2019・11月号 (No.355)

(代表) TEL097-567-0050

(救急) TEL097-567-2311

(Fax) TEL097-568-7057



発熱時のQ & A

小児科
芳原 良子



Q：熱があるようですが、すぐに解熱剤を使った方がよいですか？

A：子どもの発熱は、たいてい感染症が原因です。感染症になると、細菌やウイルスと戦うために免疫反応が起こります。免疫反応の過程の中で熱が出ます。ですので、発熱そのものは「正常な反応」なのです。しかし、高熱の時は体力も消耗し、食欲も落ち、脱水になりやすいものです。解熱剤を上手に利用し、つらさを和らげてあげましょう。

<解熱剤使用の目安>



- * 体温が 38.5 度以上の発熱の場合
(38.5 度は目安です。39 度でも平然としているなら使わなくてよいですし、38.4 度でもつらそうであれば使ってもよいのです。)
- * 熱がつらくて眠れない場合
- * 水分や食事がとれない場合



Q：熱があるので、温めたほうがよいですか？

A：服の着せ過ぎや布団のかけ過ぎは、熱がこもり、かえって体温が上がってしまいます。子どもの様子をよく観察し、子どもの状態に応じた対応をとりましょう。



- * 熱の出はじめ、熱が上がっているとき：手足が冷たく悪寒がしているうちは毛布などで温めます。
- * 熱が上がりきったとき：室温を少し下げ、薄着にして体を冷やします。
脇の下、首、足の付け根を冷やすと効果的です。水分補給も大切です。
- * たくさん汗をかいて熱が下がってきたとき：冷えないように衣類をこまめに交換しましょう。

Q：熱があるときの食事は？

A：食事の内容は何でもかまいません。



熱が高いときやのどがはれている場合は、のど越しのよいものや冷たいものが向いています。高熱が続くと消化機能（おなかの調子）が弱くなります。その場合は消化のよいものにして、油や消化の悪いものは避けましょう。食欲がなく食事を欲しがらないときは、無理に食事をさせる必要はありませんが、水分はこまめにしっかりとるようにしましょう。

Q：水分はなにをあたえたらよいですか？

A：高熱であっても下痢や嘔吐がなければ、普段飲んでいる麦茶や湯冷ましなど子どもが好むものでかまいません。

下痢や嘔吐があると塩分が失われやすいので、経口補水液や子ども用スポーツドリンクを与えましょう。水分を飲みたがらないときは、氷やシャーベット、ゼリーなどの形に変えると、喉元を冷やして気分がすっきりし、とれるようになります。



Q：熱があるけど、お風呂に入ってもよいですか？

A：熱が 38 度前後で比較的元気があれば、短時間の入浴はかまいません。

発熱時は汗をかきやすいので、皮膚を清潔に保つことも大切です。

入浴できない場合は、温タオルで体を拭いたり、坐浴でおしりだけ洗って清潔を保ちましょう。





野菜蒸しパン

中の具は季節の野菜など
お好みのもので
作ってみてください。



【材料】(1人分)

- ・ホットケーキミックス…20g
- ・ベーコン…3g
- ・玉ねぎ…5g
- ・ほうれん草…5g
- ・コーン…3g
- ・粉チーズ…1g
- ・塩…少々



【作り方】

- ① フライパンでベーコンを炒め、玉ねぎ、ほうれん草、コーンの順に加える。
塩で味を整え、冷ましておく。
- ② ボウルにホットケーキミックスと粉チーズを入れて混ぜあわせ、①と水を加える。
- ③ カップに8分目まで入れて、強火で12分～15分蒸す。



2019年8月に入院患者様に実施した嗜好調査結果の集計が終了いたしました。

味付けやメニューなど、皆様のご意見をもとに改善に努めてまいります。

回答にご協力いただきありがとうございました。

♪ 11月 各専門外来の予定♪

日	月	火	水	木	金	土
※各専門外来は 完全予約制 です。 <u>ご希望の方は受付にお問い合わせください。</u> 青…午前のみ 桃…午後のみ 黒…終日				1 皮膚科 小児外科 アレルギー科(後藤) 児童精神科	2 皮膚科 小児外科 循環器外来	
3	4	5 皮膚科 小児外科 アレルギー科(阿部)	6 皮膚科 小児外科 アレルギー科(後藤) 腎臓外来(桑門) 児童精神科	7 皮膚科 小児外科 アレルギー科(阿部) 神経外来(岡成) 児童精神科	8 皮膚科 小児外科 アレルギー科(後藤) 児童精神科	9 皮膚科
10	11 皮膚科 小児外科 児童精神科	12 皮膚科 小児外科 アレルギー科(阿部)	13 皮膚科 小児外科 こどもの心外来 アレルギー科(後藤) 腎臓外来(桑門) 児童精神科	14 皮膚科 小児外科 内分泌外来(前田) アレルギー科(阿部) 神経外来(福島) 児童精神科	15 皮膚科 小児外科 アレルギー科(後藤) 児童精神科	16 皮膚科
17	18 皮膚科 小児外科 児童精神科	19 皮膚科 アレルギー科(阿部)	20 皮膚科 児童精神科	21 皮膚科 アレルギー科(阿部) 内分泌外来(井原) 神経外来(岡成) 児童精神科	22 皮膚科 小児外科 アレルギー科(後藤) 児童精神科	23
24	25 皮膚科 児童精神科	26 皮膚科 アレルギー科(阿部)	27 皮膚科 アレルギー科(後藤) 腎臓外来(桑門) 児童精神科	28 皮膚科 小児外科 アレルギー科(阿部) 神経外来(福島) 児童精神科	29 皮膚科 小児外科 アレルギー科(後藤) 児童精神科	30 皮膚科