



熱が出ているときの対処法を教えてください



Answer



三重病院 医師

からだを冷やした方がいいのか、温めた方がいいのか悩まれることはありませんか？
熱の出はじめの時には寒気がすることが多く、そのタイミングでは体は温めてあげるほうがよいでしょう。しかし熱が上がりきったら、少し涼しくしてあげるほうが良いとされています。また熱が高いときは脇の下、首回り、足の付け根といった太い血管が皮膚の近いところを走っている部位を冷やしてあげてください。粘着タイプの冷却シートは、特に小さな子どもの場合、鼻や口を圧迫し窒息する場合がありますので注意してください。

汗をたくさんかくので入浴はどうしたらよいですかと聞かれることがあります。本人が元気で入りたいと言えば、入ってもよいでしょう。しかし、湯船にあまり長い時間つかっていると意外と体力を消耗するので、湯冷めしない程度にさっと入るのがよいとされています。入浴した際は湯冷めは風邪を悪化させますので、体や髪をしっかりと乾かし、なるべく早く服を着せるようにしてください。

熱の高いときは、なかなか食が進まないことが良くあります。食欲がないときは無理に食べさせずに水分を十分にとるようにしてください。経口補水液は点滴とくらべて同等以上の効果があるとされています。日ごろから準備しておくのがよいでしょう。