



レインボー通信

No.43 2020.10.30 発行

熱はどうして上がるの？～発熱のメカニズムと対処法～

コロナ禍において、毎日、家を出る前に体温を測ることが当たり前の日常になりました。熱を測ることは、皆さんの体の状態を知る情報の一つです。新型コロナウイルス感染症予防の観点からも検温は重要ですので、継続していきましょう。ところで、なぜ熱があがるのでしょうか？子どもの発熱って何度？子どもは上がりやすい？よくわからないことが多いですね。今回は、発熱のメカニズム、発熱時の対処法、正しい体温の測り方についてお話します。

QUESTION

熱はどうして上がるの？

発熱とは・・・？

小児の平均体温は37.0℃前後、1日の変動は±0.5℃以内なので、37.5℃以上が発熱と言われています。

発熱のメカニズム

ウイルスや細菌が入ってくると、脳からの指令で体温の設定温度が変わり、体温が上昇します。体温を上げることによって免疫機能が良く働き、身体は回復へ向かいます。病気が治ってくると、設定温度をもとに戻すよう再度指令がいき、体温も戻ります。

体温が上がっている時・・・

寒気、ふるえ、顔面蒼白、手足が冷たい、唇の色が悪くなるなど



身体を温める

重ね着をする、靴下をはく、毛布を掛ける など

体温が上がりきった時・・・

発汗、手足の先が温かくなる、頬が赤みを帯びてくる、暑そうにするなど



身体を冷やす

衣類を脱がしたり、交換するうちわであおぐ、保冷材などで首やわきを冷やすなど

エアコンの設定温度のように、体温の設定温度が上がる！

熱をあげて！

寒いと感じ、体がふるえるのは、筋肉をふるえさせて熱を生み出し、体温を上げようとする脳からの指令



QUESTION

子どもの発熱時に気を付けることは？

・熱が38℃をこえる時は、必ず受診しましょう。

インフルエンザ、水痘など人にうつす可能性のあるものかどうか診断を受けましょう。咳や鼻水、下痢など複数の症状があったり、機嫌が悪い、ぐったりしているような時は、熱が高くなくても受診しましょう。



かかりつけ医の休診日に、受診できる他の病院を探しておくとうれしいです！

・脱水に気を付ける

嘔吐や下痢を伴ったり、食事が摂れなくなったりして、脱水になりやすいので、水分補給に努めましょう。



・食欲が落ちていなければ、食べやすく消化の良いものを摂りましょう。

スープやみそ汁などの汁物、やわらかく煮込んだうどんなど。



解熱後 24時間

・解熱後、24時間は様子を見ましょう。

子供は体温調節中枢が未発達のため、容易に体温変動を引き起こします。病気の回復期にあるときは、注意深く様子を見てあげることが大切です。

正しい熱の測り方

- ・食事、運動、入浴等の直後をさけ、安静にした状態で測る。
- ・わきのくぼみの中央に体温計の先端を下から押し上げる様にあて、わきをしっかりと閉じる。
- ・肘をわき腹に密着するようにしっかりと閉じる。子どもの上腕または肘を上から軽く押さえるとよい。
- ・体温計のブザーが鳴るまで、じっと安静を保つ。



上半身に対し、30℃くらいの角度をつけて、下から押し上げる様に差し込む

冷たいジェルシート

解熱効果は期待できませんが、爽快感は得られるので、その効果を理解して使いましょう！



☆ ご予約・お問い合わせ ☆

いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」

住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地

TEL：079-490-2064（専用電話）

FAX：079-490-6682

*詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。

