

## 熱が出た！

石川こどもクリニック 院長  
石川和夫 先生

最近のお母さん方は体重が何 g 増えた、オムツは 3 時間ごとに替えなければ、ミルク缶に 120cc と書いてあるけど 100cc しか飲まないなど数字に敏感な世代です。

このようなお母さん方にとって「熱が出た」「熱がなかなか下がらない」は最大の心配事となります。また「熱が高い＝重症」とは限りませんし「熱が高くないから大丈夫」とも言い切れません。なぜならば「熱は病気と違います」「病気があるから熱が出た」のです。

一方、熱は血液検査などと違い、子どもにダメージを与えずいつでもどこでも確認できる唯一の客観的データです。しかも熱の上がり下がりには「病気の性質を考えたり」「今後を予測したり」する上で「大切な資料」になるのです。朝・昼・夜と機械的に測った体温と違い、気になったときに何回でも測定し記録した「体温記録表」は、その病気の「履歴書」にも相当します。

さらに「熱は病気と違う」ため「熱は下がっても、病気が治ったということではありません」。熱の上がり下がりは一喜一憂せず、全身管理（＝脱水や食欲、嘔吐、下痢などに注意）や、その他の症状の変化に気を使い、必要以上に病気を長引かせないように心掛けてください。

また「病気の峠を越した」という言葉があるように、熱は下がっても病気の「峠を越した」だけで「まだ病気」なのです。熱がまた上がるかもしれませんし、子どもは下痢や嘔吐、発疹など、熱以外の症状が出やすい時期でもあります。熱が下がって約 2 日間は「治った」とせず「良くなってきた」として、慌てず、無理せず、食欲や機嫌、元気などに注意しながら様子を見てください。

最後に、熱は体の異常を知らせる「警報」に過ぎません。警報の「中身は分かりません」。その他の「いつもと違うこと」もチェックして、かかりつけ医と相談してください。なお「けいれんのある子は早めに相談を」。