



# 専門・認定看護師会だより

2013.7. vol.9-1



毎日、蒸し暑い日が続きますね。子どもの発熱は、冬が多いと思われがちですが、夏も意外と多くみられます。今回は、発熱(感染症による発熱を中心に)とホームケアについてお知らせします。

## 「子どもの発熱とホームケア」

### 発熱について

人の体温は、脳の視床下部というところにある体温調節中枢による熱を作る働き(熱産生)と体の表面から熱を発散する働き(熱放散)により、ほぼ一定に保たれています。

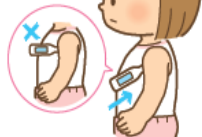
発熱は、自己免疫疾患のように体の中に原因があるものと、高温環境や感染症などの体の外からのものが原因となるものと、大きく2つに分けられます。発熱の多くの原因は、細菌・ウイルス感染症によるものですが、新生児・乳児は体温を調節する機能が未熟なため高温環境による熱中症も起こしやすいため注意が必要です。発熱時には、代謝が亢進して酸素消費量が増えるため、心臓に病気があるお子さんや慢性的に肺に病気があるお子さんには大きな負担となります。また、新生児・乳児は細菌感染に対する抵抗力が弱いので感染症が重症化しやすいので、子どもの機嫌、活気、反応などを慎重に見てケアを行うことが重要です。

子どもの発熱時の対応は、まず「正しく熱を測ること」と「受診のタイミングを見極めること」が重要です。正しい熱の測り方と受診の目安についてお知らせします。

### 正しい熱の測り方

室温や厚着だけでもお子さんの体温は上昇します。起きた後、食事、入浴、大泣きした後などは、体温が上昇していますので、30分くらい経過してから測りましょう。わきの下が濡れていないことを確認し、正しい位置に体温計を当てて、測定することが大切です。

水平はダメ



わきの下の最も深い場所に、斜め上に向けて当てる。



体温計を挟んだほうの腕を胸につけ、大人が抱える。

### 発熱時の受診の目安

#### 大至急、あるいは至急受診

- 38℃以上の3ヶ月未満の乳児
- 意識がはっきりしない
- 12時間以上 排尿がない

#### 受診したほうが良い

- 39℃以上の4ヶ月以上の乳児
- 37.5℃以上の熱があり…
- 5回/日以上の下痢
- 水分が摂れない・飲まない
- 呼吸がはやく荒い
- 呼吸が深く遅い
- がまん出来ない痛みがある

#### 昼間に受診する

- お熱があっても…
- まずまず機嫌が良い
- 排尿の回数が少ない  
(間隔は12時間以下)
- 下痢は5回/日未満で
- 水分が摂れている



これはあくまでも受診の目安です。迷ったときは無理せず#8000で相談したい、かかりつけ医を受診しましょう。

### ホームケア

発熱をしているお子さんをご自宅でみることは、不安も大きいと思います。ホームケアのワンポイントアドバイスをお知らせします。

### お薬について

#### 抗生剤

発熱で病院を受診した時に必ず「抗生剤」が処方されるわけではありません。いわゆる【風邪】を起こすウイルスは250種類以上と言われています。抗生剤は細菌をターゲットにしたものですので、ウイルスが原因の場合、抗生剤を内服しても効果が期待できません。「前回処方された残りがあったから…」、「病院で抗生剤を出してもらおう!」と自己判断するのではなく、医師の指示に従い適切なお薬を指示された用法・用量で内服することが重要です。

#### 解熱剤

解熱剤は、発熱時に必ずしも使用する必要はありません。お子さんが、発熱によりグッタリしていたり、苦痛が強い時に適宜、使用します。しかし、解熱剤の効果がきれると、再び体温が上昇するためふるえが起きて体力を消耗することがあります。解熱剤は、発熱の原因そのものを治療するためのものではなく、お子さんの安楽のために一時的に使用するものです。解熱剤を使用しても、体温は1℃位しか下がりません。お子さんが安静にすることで、苦痛がさほど強くない場合には、冷罨法(アイスノンなど)で様子を見ても良いでしょう。





# 専門・認定看護師会だより

2013.7. vol.9-2



## 清潔ケアについて

### 身体の清潔

ウイルスや細菌は、私たちの口や鼻、耳、肛門など体の外と中が繋がっているところから、体の中に入り感染症を起こします。ウイルスや細菌にとって、汗や体についた汚れも栄養となり、仲間を増やすことができます。口や鼻などは顔の皮膚に繋がっており、肛門は、お尻の皮膚に繋がっています。体に多くのウイルスや細菌がついているという事は、体の中に容易に侵入できる状態となるということです。

体温が高く、お子さんの苦痛が強い時期は、ぬるま湯で絞ったタオル身体を拭き、清潔を保ちます。肛門や陰部は汚染を受けやすいところなので、きれいにしておきましょう。お子さんの苦痛が少ないときは、発熱している場合でも短時間でシャワー浴を行って大丈夫です。浴槽への入浴は、体熱の変動が大きく、お子さんの負担となるため避けた方が良いでしょう。

### 更衣

発熱をしている時や解熱時は、汗をたくさんかきます。濡れたままの下着は、不快であるだけでなく体を冷やしてしまいます。お子さんの状態に合わせてこまめに下着を取り換えましょう。また、枕や布団なども汗で濡れてしまいやすいので、予めタオルなどを敷いて置き、その都度、タオルを交換するのも良いでしょう。



### 歯磨き

ウイルスや細菌が体の中に入る一番の入り口は、「口」です。特に、風邪の時は、のどが腫れたり、咳や痰が出るなど口の中が汚染されやすい状況です。ご飯が食べられず、水分しか取れない状況でも、歯磨きを行いお口の中をきれいにする事は二次感染予防としても重要です。体調により歯磨きが難しい場合は、水で湿らせた綿棒やガーゼなどで、お口の中を拭ってあげましょう。

## お食事について

当院の管理栄養士にお聞きしました♡

### 水分補給が第一

大人に比べて子どもは汗かきです。特に0~2歳の頃は新陳代謝が良く、たくさんの水分が必要です。人は汗をかくことで体温調節をしているので、発熱時は体内の水分が不足しやすく、容易に脱水を起こしやすい状況です。

食欲がない場合は、無理に食べさせることはありません。脱水にならないよう、水分補給が第一です。経口補水液(OS-1など)や乳幼児用イオン飲料は脱水予防に適していますが、「少量をこまめに」が原則です。

### 食事でとりたい栄養

食欲が出てきたら、エネルギーを補給する炭水化物、体力の回復に良質のたんぱく質、平熱時より多く使われるビタミン、汗で失われるミネラルが補給できると理想的です。脂肪や繊維の多いものは消化がよくないので、体調が戻るまでは控えましょう。



専門・認定看護師会の仲間を紹介します。  
メンバーは、小児看護専門看護師1名と小児看護専門看護師候補生1名、認定看護師5名です。認定看護師の分野は感染管理認定看護師2名、皮膚・排泄ケア認定看護師1名、小児救急看護認定看護師1名、新生児集中ケア認定看護師1名です。それぞれの分野の専門性を活かし、子ども達やそのご家族にとってより良い看護が提供できるように、日々活動しています。

また、ご家族向けの広報誌の作成や、全職員対象に活動報告会なども協働して行っています。病棟や外来で見かけた時など気軽に声をかけてください。

