

# ☆ 高熱になる夏かぜの家庭看護 ☆

## = 熱中症対策をかねて =

智頭病院小児科 大谷恭一 2011/ 8/ 16 改

以下のことを大切にしてください。： より健康的な生活のために有用！ v(^\_^)/

### 一 こまめの飲水

発熱している間は、30分毎の飲水（支援）を目安としましょう。  \_\_\_\_\_ml/回

1回に飲む量は、年齢・体重・病状（と必要時、検尿結果）により、個別にお示しします。

### 二 でんぷん質の補給を大切に：食欲がない状況において、ご飯・麺類・（コーン・ポテト・パンプキンの）冷やしたスープなど、（肉類、脂肪分ではなく、）炭水化物の摂取を心がけましょう。

塩味・醤油の味付けとし、汗の様子によって、気持ち程度、濃い目にしても良いです。

### 三 口内を清潔に：固形物や甘いもの、ねばいものを飲食したら、水道水を（1・2口）飲ませ、口内を清潔に保ちましょう。

可能な年齢なら“ぐじゅぐじゅ ごっくん”を促します。

夏季は、氷を口に含むことでもOKです。氷が溶ける間に、嚥下を繰り返すので、口内を洗浄する効果があります。ただし、氷を口にいったことのない幼児では避けてください。

### 四 タオルを水道水でぬらし、ゆるめに絞って、皮膚を清拭：気化熱を生かして、体温（皮膚表面）を下げる効果が得られ、皮膚を清潔に保つことになります。繰り返し実施しましょう。

汗をかき易い夏季の間は有用で、夏かぜで体温が高い場合にも有効です。

\* 庭・玄関の打ち水：気化熱を活かし、地温を下げます。清涼感を得る生活の知恵ですね。水道水で濡らし、ゆるめに絞ったタオルで皮膚を拭くことも同様で、体温が多少は下がります。

### 五 解熱剤を使用するタイミング：高熱のために、必要量が飲めない時や、高熱のために、夜に寝にくい場合は、解熱剤（座薬）の使用を考えます。体温計の数字ではありません。

※ 家族一人ひとりが健康状態に留意：夏かぜのウイルスは、一般的に、学童以上では経験済で（抗体を有しており）発病することはありません。が、心身の疲労や脱水状態等がある場合には、発病することもあり得ます。

疲れたと感じるときには、上記の 一～四項 を大切にしてください。とくに、ノドの乾き感がある場合は速やかに、かつ、寝る前にも、水道水でのうがい・飲水を心がけましょう。

※ 熱中症が心配される場合にも有効：上記の 一～四項 は、熱中症が心配される場合にも有効です。涼しい環境、屋外では木陰などの環境調整を含めて熱中症の予防をしましょう。

暑い季節、より健康な生活をと祈ります。