

# 小児科専門医が、お母さん・お父さんからの よくあるご質問に答えます（第1回）

むらたファミリークリニック(2021年10月開院)

村田 真野 (むらた しんや)

小児科専門医・総合内科専門医  
医学博士



# もくじ



① 『お熱が出た！ 熱さまし（解熱薬）はどうする！？』

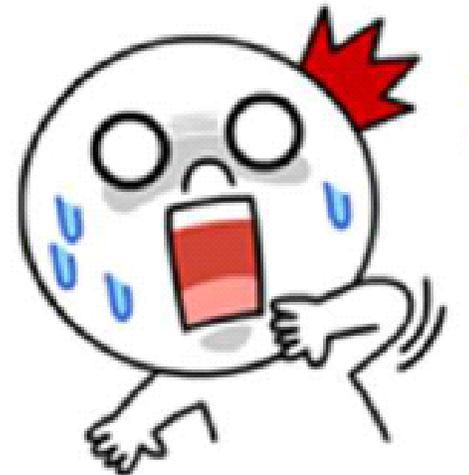
今日はこれです。

② 『お熱が出た！あるいは吐いている！ ごはんが食べれない！！ さあどうする！？』

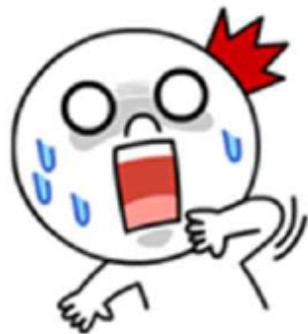
③ 『熱はないし元気だが、咳と鼻汁が長引いている！ 病院を受診するタイミングは！？』

④ 『繰り返す湿疹がある！ さてどうする！？』

⑤ 『うちの子、便秘かしら？ さてどうする？』

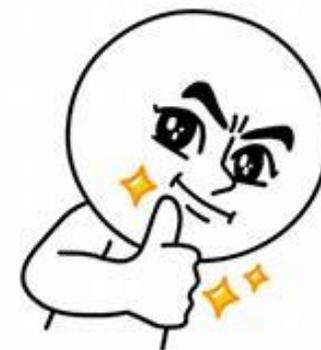


# 今回は、



①「お熱が出た！ 熱さまし（解熱薬）はどうする！？」

です。



# 0. “発熱”と“解熱”の数値について 具体的にはどうなのですか？

医学上の“**発熱**”とは、おもに、「体温が37.5℃以上の状態」を指します。

\*37.0~37.5℃未満は、いわゆる“微熱”とします。

\*子どもの場合、激しい運動の最中や直後は38℃台になることもあります。その場合は運動後1時間後に体温を再測定してください。

医学上の“**解熱**”とは、おもに、「体温が37.0℃未満になってから、24時間以降も37.5℃以上に再上昇しない状態」を指します。



# 1. 小児に使用できる解熱薬の種類はどのようなものがありますか？

小児に使用できる解熱薬はアセトアミノフェンだけです。

\*アセトアミノフェンの商品名は、カロナール®、ピリナジン®、アンヒバ®、アルピニー®、アセリオ®、などがあります。

現在、多くの国で、アセトアミノフェン以外の解熱薬は小児に使用してはいけないことになっています。

\*その理由は、以前に、アセトアミノフェン以外の解熱薬を使用して、脳症や重症肝炎などで多くの死亡例が出たからです(アセトアミノフェンのみを使用するようになってから、解熱薬による脳症・重症肝炎はなくなりました)。

☆厳密に言うと、小児の解熱薬として「イブプロフェン」も使用できますが、日本においてこれはほとんど使用されておらず、多くの医師が効果・副反応に関して経験がないことから医療機関ではめったに処方されません。



**アセトアミノフェンには副作用がほぼありません。安全性が最も高い解熱薬です。**

\*その他の解熱薬にみられる血圧低下・低体温・胃腸炎症状などはアセトアミノフェンではめったにおこりません。

追記:アセトアミノフェンは安全第一に作られているため副作用がない分、強い解熱作用はなく、熱の出始めなど、熱の勢いが強いときは熱が下がらないこともよくあります。解熱薬を使っても子どもの熱が下がらない、と  
いって必要以上に心配することはありません。



## 2. 解熱薬(アセトアミノフェン)をいつ使うのですか？

体温の値は関係ありません。

「しんどそうにしている、食欲がなかったり、寝つきが悪そうなとき」  
に使用して下さい。

\*具体的に言うと、「横になっている時間が増えているとき・水分とお菓子を含めた1日の食事量が半分以下になったとき・寝ても何回かおきてしまうとき」、です。

\*夜によく眠れていれば、起こしてまで使用する必要はありません。

\*飲み薬と坐薬の効果は同じです。お薬が飲みにくいときは坐薬が便利です。

\*たまに「38.5℃以上のときに使用」と書いてある処方箋を見ますが、これには根拠がありません。解熱薬の使用に体温の基準はありません。解熱薬の使用目的は高体温による苦痛を一時的に取り除くことです。



### 3. 解熱薬を使用して早く解熱することはありますか？

解熱薬を使用しても症状が短くなったり、長くなったりすることはありません。

- \*「熱はバイ菌と戦っている証拠だから解熱薬は使用してはいけない。いつか治るから。」という医師は論外です。一時的な苦痛であってもつらければそれを取り除くのが医師の仕事です。それに矛盾しています。
- \*もちろん、熱があっても元気そうでご飯も食べているときは解熱薬を使用する必要はありません。
- \*解熱薬(アセトアミノフェン)を使用することで、食事ができるようになり、よく眠れるようになることはあります。その結果、体力の消耗を防ぎ、早期に軽快する可能性はあります。
- \*アセトアミノフェン以外の解熱薬を使用すると症状が長引いたり、重篤な副作用が出ることもあります。



## 4. 解熱薬(アセトアミノフェン)は 痛みをとる効果もありますよ！！

**実は、解熱薬には痛みをとる効果(鎮痛作用)もあります。**

\*発熱しているときは、頭やノドやお腹や関節なども痛いときが多いです。小さいお子さんはそのことを上手く伝えることができないことがあります。先ほどお話したように、ご飯を食べる量が減っているときに解熱薬を使うと、食べだすようになることをよく経験します。おそらくどこかの痛みが取れて食事が食べやすくなったからだと思います。

\*そのため、熱が下がっていても、食事量が減っているときに、「どこかが痛いのかな？」と考えて、解熱薬を使用して様子を見るのもいい方法です。



## 5. 熱があるときにお風呂に入ってはいけないのですか？

熱があるときでもお風呂に入ってもらってかまいません。

\*汗を流して休む方が疲労回復につながります。

\*多くの国で、「発熱時はお風呂禁止」というのはありません。おそらく、日本の伝統のお風呂は、高温で長風呂であるため、発熱時に入ると消耗するので「発熱時は熱いお風呂禁止」とした方がよいかもしれない、とする意見が出たのかもしれませんが。

\*ただし、お風呂に入るときはぬるま湯にして長風呂を避けましょう。シャワーですましても十分です。

\*おしぼりなどによる体拭きも有効です。



## 6. 熱があるときの衣服はどうすればよいのですか？

熱があるときは、薄着にして風通しをよくし、熱がこもらないようにしましょう。

\*そして、手足の末端が冷えない程度に室温やかけ布団を調整してください。

\*厚着にして布団をたくさんかぶり、熱がこもるようにして体温を上げて、早く汗を出して解熱を期待する方法は、かなり体力のある成人の方だけチャレンジして下さい。この方法は、子どもには体力の消耗が激しいため、推奨できません。



# 7. 熱さまシートは使ってもいいのですか？

熱さまシートに解熱作用はありません。しかし、冷感効果で気持ちよくなり、寝つきが良くなるなどの効果が期待できるかもしれません。使ってもらってかまいません。

\*熱さまシートの目的は解熱作用ではなく、あくまで快適性の向上です。お子さんが嫌がる場合は無理に貼らなくてもいいです。



## 8. 高熱だけで脳に障害が残ることはありますか？

高熱が持続するだけで脳に障害が残ることはありません。



**ただし！（次ページ）**

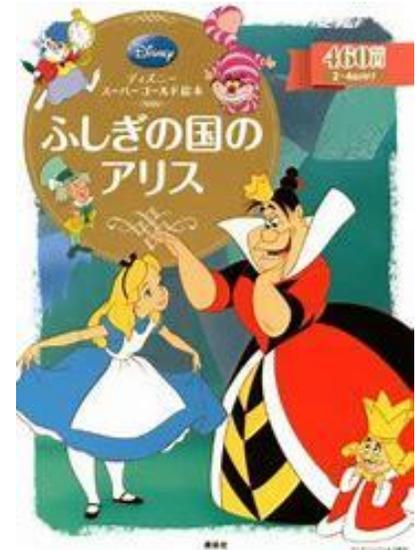
**ただし、**発熱を伴う**「異常言動行動」**あるいは**「けいれん」**が発生した場合、その持続時間に関わらず、医療機関を受診して下さい(救急車を呼んでもらってもかまいません)。

“脳炎脳症”の可能性を否定するために小児科医による診察と迅速な検査が必要です。



- 高熱に加えて、「異常言動行動(☆)」あるいは「けいれん」が発生する場合は注意が必要です。
- 発熱を伴う「異常言動行動」の多くは“熱せんもう”と呼ばれるもので、ほとんどが短時間で、一過性(2-3時間以内)に消失する特に問題ないものです。後遺症を残さず回復します。しかし、まれに、「異常言動行動」が長く続く場合(3時間以上)は“脳炎脳症”の可能性が出てきます。医療機関の受診が必要です。

**☆異常言動行動:** 意味もなく笑う・こわがる。見えないものが見えると言う。物がおおきくなったり・小さくなったりすると言う。普段には考えられない行動をする。・・などです。



- 発熱を伴う「けいれん」の多くは“熱性けいれん”と呼ばれるもので、けいれんは5分以内に自然停止し、意識も2時間以内に回復する特に問題ないもので後遺症を残さず回復します。日本人では小児期において10人に1人程度の割合で経験します。しかし、まれに「けいれん」が15分以上持続する場合は“脳炎脳症”の可能性が出てきます。
- 「けいれん」の場合、持続時間が短く、5分以内に自然停止した場合でも、救急車を呼んでもらってかまいません(約10人に1人の割合で24時間以内にもう一度けいれんするからです)。



## 9. 「熱性けいれん」を起こしたことがあるのですが、解熱薬を使ってもよいのでしょうか？

解熱薬を使っても使わなくても熱性けいれんの発生率は変わりません。

\*以前、「解熱薬はいったん熱を下げて、効果が切れた時に熱が再上昇して、熱性けいれんを引き起こす。そのため熱性けいれんを起こした子どもに解熱薬を使用してはいけない」という医師がいました。しかし、検証の結果、それは根拠がなく現在は否定的とされています。

\*しんどそうならば、積極的に解熱薬を使って苦痛を取り除いてあげてください。

# 10. 発熱時にけいれんを起こしたら救急車を呼んでもよいのですか？

救急車を呼んでください。熱性けいれんは初回けいれん発生後24時間以内に1~2/10人の割合で再度けいれんします。

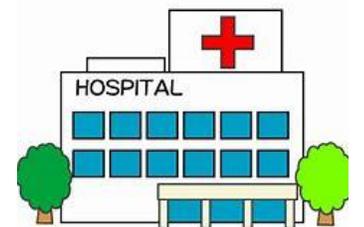
\*熱性けいれんを起こしたお子さんを律儀に自家用車で医療機関に連れてこられる保護者の方がおられます。先ほどお話ししたように、熱性けいれんは5分以内に自然停止しますが、再度けいれんすることもあります。そのときが渋滞中の車中であればパニックになります。けいれんが自然停止していたとしても、安全のため救急車で医療機関を受診して下さい(救急車を呼んで来院されても、怒る小児科医はいません)。

注意：けいれん時は嘔吐を伴うことがあります。そのため、口の中に指を入れたり、何かかませたりすると窒息する危険性があります。そのようなことは絶対にしないでください。また、けいれん中は吐き出ししやすいように、体を横向きに寝かせて背中をさすってあげてください。そしてゆっくり救急車を呼んで下さい。



# 11. 発熱時に医療機関を受診するタイミングは？

- ① **乳児**の発熱(1歳未満の発熱; 特に3か月未満は即受診してください)
- ② **発熱3日目以上**(特に**5日目以上**はまれなので必ず受診してください)。
- ③ 1日の経口摂取量が水分を合わせて**普段の半分以下**である(とくに普段好きなジュース・お菓子も食べない状態であれば即受診してください)。
- ④ **夜間の咳でたびたび起きてしまう**(ぜんそく発作や肺炎の可能性あり)。
- ⑤ 保護者の方から見て、いつもの発熱時とは異なる**“ぐったり感”**がある。  
\*ここはあくまで主観で判断が難しいですが、小児科医はこの情報をととても大事にします。
- ⑥ **「異常言動行動」**あるいは**「けいれん」**が発生した。



『①発熱時どうする！？』はいかがだったでしょうか？

今後とも、よろしくお願ひ申し上げます。

