

看護のポイントシリーズ2

発熱について

発熱が病気ではなく、病気が起こったためにそれを治す目的で発熱していると考えられています。病気の原因になるウイルスや細菌の多くにとって繁殖しやすい温度は37℃くらいです。40℃くらいになると繁殖がしにくくなるので、体に入ってきたウイルスや細菌から体を守ろうとする防御反応の一つとして、発熱が起こります。発熱が起こるとき、寒気がしたり、ふるえがきたりして、手のひらや足の裏がつめたくなります。これは病気を治そうとして、脳の中から発熱因子というものが放出され、それに対する反応として、熱をつくるために筋肉を振るわせたり、熱が逃げてしまわないように手足の血管などを細くしているからです。そして、目標の体温に達すると、今度は熱を下げようと体は反応し、熱いと感じ始め、汗が出てくるし、呼吸も速くなるし、手の平、足の裏も熱くなってきます。

病気を治そうと、体はがんばって熱をだしたり、下げようとしていたりしていますので、それをじゃまするのではなく、熱が上がる時は暖かくして早くあがるようにし、暑くなってきたら涼しくしてあげることが必要です。つまり、寒がっていたり、手足の先が冷たいときは、暖かくする、手足の先が暖かくなり暑がりだしたら、涼しくするといった具合です。熱が下がるときには、汗をかくので、十分に水分を与える必要があります。

熱が上がっていく途中は、冷やしたり、解熱剤を使うことはしないほうがいいです。解熱剤を使うタイミングは、熱がそれ以上あがらなくなり、汗が出始めて暑がりだしたときです。そのような時に本人が苦しいようなら使えばいいですが、実際には、熱があがりきると苦しくなくなることが多いので、使う必要がない場合が多いようです。

また、インフルエンザ、水痘などの病気では解熱剤によっては脳症を引き起こす可能性がありますので、使わないほうがいいでしょう。

