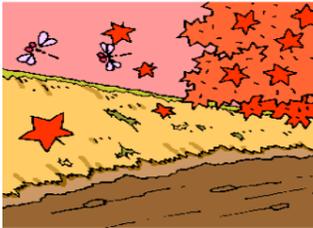


予防接種専用の時間
 毎週水曜日を除く午後1:30~2:00
 今月は特に臨時の予定は入っていません。

吉内科小児科ニュース

今月のテーマ
 ホームケアシリーズ: 発熱

早いものでもう十一月です。紅葉も今が盛り皆さん、もう紅葉狩りに出かけましたか。今年も暖冬という予想ですが、どうなるでしょうか。今月はインフルエンザのシーズン前に、家庭での看護シリーズその1として「発熱」をテーマに選んでみました。



熱がでた

お子さんが熱を出すとお母さん・お父さんは大変。赤ちゃんよりまわりの方が大騒ぎ、ということも少なくないようです。そこで、熱が出たときにどうすればいいか、また、知っている役に立つ熱についての一般的な医学知識についても説明致します。

あれ、熱かなとおもったら まず、熱を測って下さい。人間の感覚は意外にあてになりません。「熱があつたみたい」と度あ

りました「では情報として段違い。熱を測られるのをいやがるお子さんも少なくありませんが大切な情報です。必ず体温計で熱を測って下さい。

熱のほかり方はどうすればいいの 脇の下の汗を拭いて、体温計の先をしっかりと脇の下にはさみまじゅう。体温計は水銀計が一番正確ですが、時間がかかります。電子体温計は大部分

が予測式のため、多少高く出たり低く出たりしますが、1分間位で測れるので便利です。どちらでも結構ですからお家に1個は用意しておいて下さい。

平熱ってなあに 元気がな時の体温を平熱といいます。体温は一日中同じではありません。朝は低めで夕方から夜にかけては高くなります。1日4回(朝・昼・夕方・寝る前)食事前の安静な状態で体温を測り各時間帯での大体の平熱を知っておくと便利です。平熱より1度以上高ければ熱があると考えてよいでしょう。

病気以外でも熱がでるの? 運動後・食事後などは体温が高くなります。また、厚着や暖房、水分不足、疲れや興奮などが原因で発熱がみられることもあります。食欲はあるか、機嫌はいいか、よく寝れるか、顔色や泣き方はいつも通りか、咳・鼻水・下痢などの症状があるかなどを参考にし、変だなど思ったときには、診療時間内に受診するように心がけてください。小さければ小さいほど早め早めが大切です。

熱が高いと脳がやられる? これもよく聞かれることですが、40度ぐらいの熱が出ても、脳がやられることはありません。これは、髄膜炎や脳炎の時に高熱が出るのとから言われはじめたのでしょう。熱さまじは使ったほうがいいの? 熱さまじは熱によるのぼせを一時的に軽くするためのお薬で、病気を治す薬ではありませんので、熱さまじを使っても病気が早く治るわけはありません。熱さまじの種類によっても違いま



家庭で特に気を付けること
 「1」水分は欲しいだけ上げましょう。熱が高いときは、はく息や汗からも水分が失われます

「1」水分は欲しいだけ上げましょう。熱が高いときは、はく息や汗からも水分が失われます

水枕を使った方がいいの? 水枕を使うても体中の高い熱はさがりません。単に気持ちがいいから使うだけです。お子さんがいやがるようならば使う必要はありません。熱を下げる目的ならぬるま湯でしぼったタオルで身体を拭く方が効果があります。

「2」着せる物は季節・室温により違いますが、同じ部屋にいる大人と同じか1枚少ないくらいの薄着がちょうどです。夏でしたらクーラーを使って、室温を25度前後にして上げましょう。もちろん直接風をあててはいけません。

悪寒・戦慄って ちよつと難しい言葉ですが、知っているのとあててないですみます。これは、熱が出る前に寒気がしてガタガタ震えている状態をいいます。寒気が悪寒(おかん)で、ガタガタふるえることが戦慄(せんりつ)です。通常39.5度以上の高熱が出る時にみられる症状です。寒がっているときには唇の色も悪くなり、けいれんと間違えることもあります。このようなときには、湯たんぽ・毛布などで身体を暖めてあげて下さい。30~60分もすると今度はふつふつと言って暑がるようになりますので、今度は冷やしてあげてください。

「2」着せる物は季節・室温により違いますが、同じ部屋にいる大人と同じか1枚少ないくらいの薄着がちょうどです。夏でしたらクーラーを使って、室温を25度前後にして上げましょう。もちろん直接風をあててはいけません。

飲ませる物は、子供用のイオン飲料・湯ざまし・番茶などなんでもかまいません。

「3」鼻をピクピクさせ、呼吸がはやく苦し

時間外の受付電話番号が変わりました



当院では、診療時間終了後や休日には留守番電話となり、「ただいまの時間は診療を行っておりませんが、かかりつけの患者さんで急病でお困りの方は「020-798-3742」におかけなおしてください」というメッセージが流れるようになっております。これは、**時間外診療は致しませんという事ではありませんので、突然の発病でお困りの際は、ご遠慮なくこの番号におかけ下さい。かかりつけの患者さんに限らせていただいているのは体力的な問題からです。ただ、時間外ですので、いろいろと都合があり、大変申し訳ございませんが、いつもすぐに診れるとは限りません。若干のお時間をいただくこともございますので、ご了承下さい。なお、休日は原則として午前11時前後、午後5時頃にまとめて診療させていただく様にさせていただきます。ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。**

この情報紙のコピー及びバックナンバーをご希望の方は受付までどうぞ。