

すくすくだより

東海地方は、毎日テレビで「今日の最高気温は、41度、39.5度」など体温より高い日が続く猛暑の夏でした。暑さによる食欲低下や睡眠不足のため、体力や免疫力が低下し夏バテや夏風邪にかかった人も多かったと思います。9月になり少し気温も下がってきましたが、まだまだ残暑が続きます。バランスの良い食事や十分な休息・睡眠時間を確保し毎日健康に過ごせるようにしましょう。今月は、発熱時の対応と熱性けいれんについてです。

発熱しても慌てずに！

発熱は、体内にウイルスや細菌が入ってきたとき、体がそれと戦っている証拠です。体温が上がると体の防衛機能が高まり病原体を排除します。

【ケアのポイント】

- ☆寒がる、ぶるぶる震える、手足が冷たい時は、温める
- ☆熱のため暑がる、発汗、手足が熱い時は、薄着にし、わきの下や足の付け根など太い血管が走っているところを冷やす
- ☆安静と水分補給を充分にする
- ☆汗をかいたら、着替えをさせてあげる



解熱剤の使い方と注意

解熱剤は、発熱によるつらい症状を和らげるための薬で、病気そのものを治すものでないため、使わないですむのであれば使わないほうが良いです。

解熱剤は、「何度以上だから使う」と言えるものではなく、熱が高くても水分や食事が取れている、機嫌がよく、眠れるときは様子を見ましょう。飲食ができない、機嫌が悪くくずる、寝つけない時は、使用を考えましょう。

ただし、解熱剤はあくまでも「一時しのぎ」です。熱が少し下がって楽になりますが、その後はまた、発熱と戦います。

子どもに多い熱性けいれん

子どものけいれんの中で最も多く、高熱に伴って全身のけいれんを起こします。生後6か月～6歳の間、特に1～3歳の時に多く起こります。

【特徴】

- ・熱の上がり際に多く、突然意識がなくなり、白目をむいて体をそらせるように硬くしたり手足をがくがく震わせたりします。
- ・唇や顔の色が紫色に変わったり、手足を一緒に大きくピクン、ピクンと曲げることがあります。
- ・短くて30秒ほど、たいてい5分から30分以内には治まると言われています。

けいれんを起こしたら!?



NG

無理に口をこじ開けない！！

スプーンや割り箸などを入れると、かえって口の中を傷つけてしまいます。

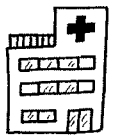
揺らしたり押さえつけたりしない！！

無理な力が加わり、筋肉を傷めることがあります。大声で呼んだり刺激を与えることもやめましょう。

こんなときはすぐに受診！！

1. けいれんが10分以上続く
2. 短時間にけいれんを繰り返す
3. けいれん後、意識が回復しない
4. 嘔吐を繰り返す
5. マヒや左右差がみられる

(例えば、手足の力がなく動かない、顔がゆがむなどの症状がある場合)



けいれんを起こすととにかく慌ててしまいますが、ほとんどの熱性けいれんは数分以内でおさまるので、まずは、「落ち着いて冷静に行動！！よく観察」が基本です。

9月の健診のお知らせ

★4か月児健診 (受付 9:00～10:30)

毎週火曜日：4、11、18、25日

★1歳6か月児健診 (受付 12:50～14:00)

毎週水曜日：5、12、19、26日

★3歳児健診 (受付 12:50～14:00)

毎週木曜日：6、13、20、27日

場所：保健所・保健センター
(中野町字中原「まほいっぽ」内)

問合せ先：☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。