



改めて『発熱』を考える！

新型コロナウイルスの発生により、発熱への国民の意識は高まりました。その一方で、発熱は怖い、解熱剤を使って早く下げたほうがいいと不安を訴える親御さんも多くみかけます。そこで、もう一度、発熱の基本的なことについて見直してみたいと思います。

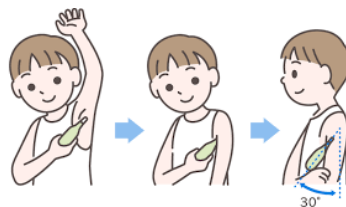
- ①**発熱の定義**:日本の感染症法では、**37.5℃以上を発熱、38.0℃以上を高熱**と定義しています。
- ②**発熱のメカニズム**:ウイルスが体内に侵入すると、免疫細胞が一斉に動き出します。免疫細胞はウイルスなどの外敵を攻撃するだけでなく、**外敵の侵入情報を脳の体温中枢の司令塔に伝えます。情報を得た司令塔は体の各部位に体温を上げるように指示を出します。**その命令にもとづき、寒さを感じて服を着たり、体を震わせたりして熱を上げ、皮膚の血管を収縮させて熱の放散を防ぐなどの生体反応が起きるのです(下図)。
- ③**発熱のメリット**とは:1) **病原体の増殖が抑えられます。**2) **病原体を攻撃する免疫細胞が活性化し、免疫反応が活発になります。**
- ④**発熱したときの正しい対処法**:1) **解熱剤は安易に使わない。**解熱剤は病気を根本的に治す作用はありません。2) **熱の出始めは温めましょう。**寒気がなくなり熱が完全に上がりきるまでは、厚着をさせて体温をしっかり上げてあげましょう。3) **寒気がなくなったら温めるのをやめて薄着にしたり布団の枚数をへらしてください。**4) **汗をかいたら汗を拭きとり、着替えをさせてあげてください。**5) **脱水を予防するため十分な水分補給を心がけましょう。**5) 体温を下げるときは、動脈が皮膚の浅いところを走っている腋や足の付け根などをアイスノンでタオルで巻いて冷やしてください。**頭を冷やしても清涼感はありませんが、解熱効果はありません。**

正しい体温の測定法

体温を測るといのは体内の温度を測ることです。ワキをしっかり閉じることで体が温まり、体の内部の温度を測ることができます。ワキの正しい検温方法を説明します(テルモHPより)。

1. **ワキのくぼみの中央に体温計の先端をあてます。**
2. **体温計が上半身に対して30度くらいになるようにしてワキをしっかり閉じます。**ヒジをわき腹に密着させて手のひらを上向きにするとワキがしまります。
3. **平衡音になるまで、予測式なら電子音が鳴るまで、じっとしていきましょう。**

※授乳、食事、運動をした後、外出から帰宅後30分は検温に適しません。



10月の感染症症情報

インフルエンザの1医療機関あたりの報告者数は10人台で横ばい、**新型コロナは5人以下で10月に入り減少しています。**

小児では、咽頭結膜熱などのアデノウイルス感染症が流行しました。9月に流行したヒトメタニューモウイルス感染症は姿を消しました。10月後半から感染性胃腸炎、手足口病やヘルパンギーナなどの夏風邪が散見されるようになりました。

10月の利用状況

10月の利用延べ人数は136名、1日平均利用人数は6.5人でした。年齢別では2歳児が41人で最も多く、次いで1歳児の26人、3歳児25人、4歳児21人の順でした。疾患別では急性上気道炎が59人で最も多く、次いでアデノウイルス感染症24人、インフルエンザ23人でした。10月は、ほぼこの3疾患で占められました。9月に比べ幼児の割合が増えたのも、流行する疾患を反映したものと思われます。

10月中旬から東予東部でインフルエンザが爆発的に流行しています。今後、今治地区でもインフルエンザの流行が懸念されます。可能な限りインフルエンザワクチンの接種をすること、マスク、手洗いなどの基本的な感染対策を心がけてください。