

*** 今日の健康 (1月) ***

解熱鎮痛剤の使い方 Q&A

解熱鎮痛剤はお子さんの熱が高くつらそうなときに症状をやわらげてくれるものですが、熱の原因を取りのぞくものではありません。解熱鎮痛剤を使うときには上手に的確に使うことが大切です。

● どんなときに解熱鎮痛剤を使ったら良いのでしょうか？

大体 38.5℃以上を目安とします。

熱が高くても元気があり、水分がとれて眠れているときには使わずに様子を見ましょう。逆に 38.5℃より低くても、ぐずって水分補給すらままならないときや、頭痛がひどいときには使っても構いません。

熱性けいれんをおこしたことのある子の場合にはひきつけ予防の坐薬を先に使うようにしましょう。



● 一般的な解熱の方法を教えてください

一般的には、できうるかぎり解熱鎮痛剤は使わないようにします。

脇の下や首筋（緊急時はそけい部）等の太い血管の通り道を冷やして上げましょう。（いわゆる額を冷やすのは気分的に気持ちが良いだけです。太い血管を直接冷やすことによって、頭は頭蓋骨の内側から冷やし、全身をくまなく冷やすことができます。）

● 高熱の時、何度まで解熱させたらよいですか？

感冒の原因となるウイルスや二次感染の原因となる細菌は、熱に弱いという弱点があります。ヒトの身体としては熱を出してウイルスや細菌に抵抗するのが常套手段ということになります。37.5℃以上であればこれらは増殖出来ないし、ヒトの免疫システムも効率よく働きます。したがって熱は 37.5℃以下には下げないようにして下さい。

● 解熱鎮痛剤はどれくらい間隔をあければ使えるのでしょうか？

普通は 6～8 時間くらいあけるようにします。症状が強いときには 4～5 時間程度で使っても構いませんが、その場合は 1 日 2 回以内にして下さい。水分補給をして腎障害の起きないように、いつもの通り尿が出ているか確認しながら使いましょう。

● 坐薬の使い方は？

アルミ箔から坐薬を取り出し、ティッシュでつかんで、とがった方から肛門内に入れます。坐薬の先に水やオリーブオイルなどを付けると入れやすくなります。

● 坐薬をいれたけれど直ぐに出てしまった場合どうしたらよいですか？

坐薬を入れて 10 分以内に出てしまったときは、1 時間程様子をみてください。効果が無いようだったら再度新しいものを入れても良いでしょう。（内服薬の場合で吐いてしまった場合も同様です。）

● 坐薬と内服薬どちらが良いですか？

お子さんの好みやお母さんの使いやすさで決めましょう。坐薬の方が効くまでの時間が短いですが、得られる効果と使用に際しての副反応はほぼ同じです。

● 解熱鎮痛剤を使っても全然下がらないときはどうしたら良いのでしょうか？

症状のピークを過ぎていない場合は殆ど効かない場合があります。無理に下げようと何回も使うのは良くありません。脱水に注意し、水分を十分に補給をして、脇の下や首筋を（緊急時はそけい部も同時に）冷やしたりして看病しましょう。

● 薬のアレルギーがあるのですが解熱鎮痛剤は使えるのでしょうか？

その子によって個人差があり、それぞれ違いますので一概に答えられません。副作用のない薬はありませんので、一つの薬で具合が悪くなったことがある場合は他の薬に対しても慎重に考えた方が良いでしょう。