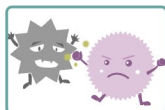


知っていますか？ 正しい解熱方法

ドクターズコンテンツシリーズ # 14

発熱とは？

発熱は体が病気と闘うための反応です



何らかの原因で体内にウイルスや細菌が侵入すると、体はそれらを退治するため体温を上昇させます。

発熱の主なはたらき

- ・ 病原体の増加を抑制をする
- ・ 免疫機能を高める

高熱で辛い、苦しいときは解熱しよう

熱がでて辛い、苦しいときは、座薬などの解熱剤を使用したり、冷やしたりして対処します。今回は解熱の方法をご紹介します。



Doctor

川崎こどもクリニック

川崎 康寛先生

冷やすタイミング

熱の上昇が落ちついてから冷やそう



熱が上昇しているときは寒気も感じるため、冷やすとかえって気分が悪くなる場合があります。熱の上昇が落ちついたころ、呼吸が荒くなりはじめたときが冷やすのに適したタイミングです。

冷やすもの



① 氷、保冷剤

基本は「氷」を使用して冷やしましょう。保冷剤を再利用しても構いません。



② 貼付型冷却剤

※貼付型冷却剤は「気化熱」の原理で冷やしている。

貼付型冷却剤のゼリー状の部分には水分が含まれています。この水分が空气中に蒸発する時に、体から熱を奪います。衣類におおわれた部分では水分が蒸発しにくいので、冷却効果はほとんど発揮されません。むしろ蒸れてカブレの原因になりかねません。

冷やす具体的な部位

① 首すじ

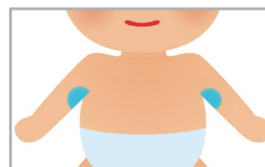


のどの左右には頸動脈が通っていて、触れると脈を感じます。

※間違えやすい場所

首の後ろ側（髪の毛の生え際部分）は冷やしてもほとんど効果がありません。

② わきの下

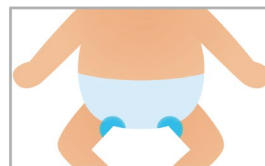


わきの下を冷やすのが難しい場合は、わきに近い上腕の内側を冷やしてもよいでしょう。

※間違えやすい場所

胸の横側の肋骨部分は冷やしてもほとんど効果がありません。

③ 太もものつけね



もものつけねから足に向かって太い動脈が通っていて、触れると脈を感じます。

まとめ

		冷やすもの	
		氷・保冷剤	貼付型冷却剤
冷やす部位	首筋	○	○
	わきの下	○	▲
	太もものつけね	○	▲

※おでこを冷やす効果は？

おでこを冷やしても解熱効果はほとんど期待できませんが、気持ちがよく、楽になる効果があります。

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」サイトでは様々な症例をご紹介します。

この他にも…

- ・ インフルエンザ
- ・ 小児眼科
- ・ 発達障害
- ・ 応急処置…など

アイチケット 広場

パソコンから <http://park.paa.jp/pc/>

スマホから <http://park.paa.jp/sp/>

ケータイから <http://park.paa.jp/m/>