

## 家庭看護の知識コーナー

### 【発熱の時】

「あ、37.5℃もある！大変だ。解熱剤飲まなきゃ…っ  
というのは、あり？なし？

### 【答え】

なしです。人にもよるけど、38.5℃くらいまでは、  
薬で熱を下げずに、身体の大きな血管が通ってる場所  
を冷やして安静・水分補給をしようね。大きな血管が  
通ってる所は、首の付け根、脇の下、足の付け根だよ。  
ここに氷嚢などを当てて、血を冷やしてあげよう。

発熱は、身体に入ってきたバイ菌を殺すために、免  
疫が頑張って体温を高くしてくれてる現象。だからす  
ぐに解熱剤を飲んで熱を無理矢理下げちゃうと、バイ  
菌が元気になって、治りが遅くなっちゃうよ。

ただし、ものすごい高熱だったり、熱による消耗が  
激しい時は別。病院に行こう！

### 【下痢の時】

あなたは下痢した時に、水分を多くとる？  
それとも控えておく？

### 【答え】

下痢したら、水分はいつもより多くとろう！

というのは、下痢することで必要以上に身体から  
水分が出てしまうんだ。便ができて排出する前に、  
腸にとどまっている間に水分の再吸収が行われる。  
そして身体に必要な水分量をコントロールしてる  
んだ。

けど下痢だと、便が腸にとどまる時間が少なく  
なり、水分の再吸収ができないまま外に出てしま  
う。だから、水分を控えていると脱水になってしま  
うんだよ。でも水分を多くとると言っても、冷た過  
ぎる飲み物はNGだよ。

## 麻疹（はしか）・風疹（三日はしか）のこと

高校生のみんなのほとんどは、この2つの感染症のワクチン接種を受けていると思う。一度母子健康手帳を確認してみよう。ワクチンを2回接種していれば、たいてい感染は防げる。しかし年月が経つと、ワクチンで作られた抗体の力が弱まってくることもあるんだ。また体質によってはワクチンを受けられない人もいる。感染が広がってるときは人混みを避けるとか、手洗い、うがいなどといった自己防衛策を考えないとね。

厚生労働省は風疹の追加的対策として、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日までの間に生まれた男性を対象に、風疹の抗体検査や予防接種を行うことにした。これはこの年代の人たちは、風疹ワクチンを受けていないので感染しやすい。そして発症した場合、自分が苦しいだけでなく、周囲の人たちにも影響を及ぼしてしまうことが懸念されるからなんだ。特に風疹は妊婦さんが感染すると、赤ちゃんが先天性風疹症候群という病気になってしまうおそれがあるんだよ。だからみんなで妊婦さんを守らなきゃならない。昔は女性だけにワクチン接種してたけど、それでは意味がないってことに気がついたんだね。

麻疹も風疹も空気感染するので、非常に感染しやすい病気なんだ。国をあげてこれらの病気の根絶を目指しているんだけど、なかなか思うようにいかない。

予防接種を2回受けてない人は、自分のためと人のために2回目を受けに行くことをお勧めします。

## 難読漢字

ヒント：全部地名だよ

- 1 維納
- 2 紐育
- 3 丁抹
- 4 牛津
- 5 聖林

## うちのものすけ

何を考えているんだろう…。いつも少しだけ  
お口を半開きにして微笑んでいる。  
上から落ちてきたうちをパクっ…。  
しかしご飯ではないとすぐに認識し、  
吐き出した。これがコアアラやうさぎとは  
違うところかなあ…。

