

◆風邪と入浴・外出について

熱が続くと身体もべた付き、お風呂に入りたいと思うに違いありません。風邪の時の入浴、どう考えたらいいのでしょうか。日本では熱がある時には、お風呂に入らない（入れない）ことは常識です。「39℃の熱がある時お風呂に入れていいですよか」と聞かれることがあります。その時は決まらず、「お母さんお風呂の温度は何度ぐらいかな。41〜42度だよね。そのお風呂に入れて体温をあげたいのなら入れてもいいけど」と答えることにしています。誰も体温をあげるためにお風呂に入れようとは思っていないはず。また入浴による体力の消耗を考えると、38℃以上の発熱の場合は避けるべきだと思います。こんな常識を破って何かしら問題が起これば、誰だって後悔したり、非難されることは明らかです。実際に関係が無くても、入浴後にひきつたりすれば、入れなければよかったと後悔するはず。後悔するのであれば、常識を守って入れないことが懸命なのです。育児では危険を避けるということも大切なことのひとつです。

お風呂に入れてもいい時とは、どんな時なのでしょう。例えば熱がなくても嘔吐や激しい下痢が診られる時は、脱水を引き起こすこともあるので要注意です。咳や呼吸が苦しい時、元気がなく消耗している時や水分が十分に取れない時も同様です。また子どもは夜に出た熱が朝に下がっても、再び夜に出ることは珍しくありません。余裕を考えると解熱後24時間は、待つことが望ましいと思います。熱が37℃台になり、軽い症状が残っていても元気が出てくれば、そろそろ考えてもいいでしょう。食欲が出るまで時間がかかることもありますが、水分が十分にとれていれば構わないでしょう。もちろん鼻水や咳があるからという理由で、入浴を制限する必要が無いことを付け加えておきます。

お風呂に入れてもいい時とは、ども閉じこもっているのと同じように感じてしまいます。ですから熱があっても外に出たがり、わがままを言ったりするのです。しかし当然、38℃以上の熱がある場合には外へは避けなければなりません。入浴と同じで、基本的には解熱後24時間経過していれば、まず気晴らしに散歩程度と考えて外出することも構わないでしょう。我慢してじっと家にいることと、外に出ることのどちらが子どもにとってメリットがあるかを考えて判断することも大切です。少し視点は変わりますが、熱と登園・登校についてはどう考えたらいいのでしょうか。幼稚園の頃は、まっしつげを大切にしたい時期です。病気の時には自分の身体のために、そして周囲に迷惑をかけるためにも、休むべきであることを教えなければなりません。幼稚園の多くは遊びに行くとこです。病気の時には楽しいことを優先するのではなく、楽しいことを我慢することを覚えてもらう必要があります。我慢を覚えることはとても大切なことで、できれば熱が下がって24時間の余裕は持た

たいものです。この時期にしっかりとついでできていければ、学校になったら夜に熱が出て朝に熱が下がって、学校に逆に行かなくていいという状況が望ましいです。この時期には逆に義務としての学習の大切さを、覚えてもらわなければならないからです。

Profile

川村和久

小児科専門医

【かわむら・かずひさ】仙台市在住。医療法人社団かわむらこどもクリニック院長。日本一の小児科サイトを運営する、言わずと知れた小児科専門医。「お母さん達の心配・不安の解消」を理念に、日々の診察にあたっている。宮城県小児科医会理事。2001年には医師として大変名誉のある日本小児科学会（ネリスト）として選ばれる。

【川村先生の取り組みをNHKテレビが放映】
*3/10 NHK教育「ETVワイド ともに生きる」
医師と患者のコミュニケーション～心通う医療のために～
*4/17 NHK総合「生活ほっとモーニング」
<http://www.kodomo-clinic.or.jp/>

