

発熱時の体の冷し方、おすすめの水分摂取法について、川久保病院小児科の小野寺けい子先生のお話を紹介します。

冷やすのは、快適のため

発熱時に体を冷やすのは、熱を下げるというより少しでも快適にしてあげるのが目的です。おでこに「冷却ジェルシート」を貼っている子どもをよく目にしますが、寝ているうちに口や鼻が塞がれる事故もあるので注意が必要です。

太い血管が走っている首や脇の下、鼠径部（足の付け根）を冷やすと効果があります。子どもが嫌がる場合は、無理に冷やす必要はありません。熱があっても遊びたがる場合などには、小さいビニール袋に塩と氷を入れて輪ゴムでとめ、それをハンカチなどで包んで首に巻いてあげましょう。氷に塩を振ると、氷の溶けるのが遅くなります。



味噌汁、スープで水分補給

水分補給におすすめなのは、味噌汁やスープです。体に水分を吸収させるためには、電解質のカリウムとナトリウムが重要です。脱水予防のスポーツドリンクも様々ありますが、どれも一長一短です。具の野菜は食べなくても、汁物なら絶妙のバランスで水分と電解質を摂ることができます。

最近「野菜は嫌いだから」と、子どもに野菜ジュースを飲ませるママ・パパも多いようです。野菜ジュースに入っているカロチンなどの色素は脂肪に溶けやすいので、飲み過ぎると肌が黄色くなる場合があります。「皮膚が黄色いので肝臓が悪いのではないか？」と小児科に来る患者さんもいるほどです。

「果汁・野菜 100%」といっても、野菜・果物そのものを食べたのと同じではありません。子どもの時期には、いろんな食品・食材そのものの味を経験させ、味覚を育てることも大事です。「三つ子の魂百まで」という言葉がありますが、正に味覚についても子ども時代に何を食べたか、食べさせられたかがとても大事です。



休日は家族でゆっくりと

休日に、ショッピングモールや行楽地に出かける方々も多いと思います。遠出をしなくても、近くの公園でのんびり自然にふれたり、家で子どもといっしょに食事を作ったり、ゆっくりと過ごすのも良いのではないのでしょうか。

人ごみに行くほど、感染のリスクは高くなります。インフルエンザなどが流行する時期に、赤ちゃんや小さい子どもを連れて出かけるのは避けることをおすすめします。

