

Twinkle No.7 2017.08.01

川崎こどもクリニック附属病児保育室リトルスター <http://www.kawasaki-kc.jp/littlestar.html>

〒597-0102 貝塚市木積 607-10 TEL/FAX 072-446-0415 little-star@kawasaki-kc.jp

くすりの話①解熱剤

小児科で取り扱うくすりについてシリーズで考えてみたいと思います。まず第1回目は、解熱剤です。解熱剤の「解」は小学校5年生で習う漢字であるようですが、「かい」という読み方は習っても「げ」という読み方は習わないと思います。このためお母さんの中にも「かいねつざい」と言う方も居られます。でも正しく「げねつざい」と読んで下さいね。では、本題に入りましょう。

発熱は、体の中に入ってくる病原体の活動を邪魔するために、自分自身が行う一種の生体防御反応です。ただ高熱になると、自分自身も辛いです。でも病原体も辛いです。いわば我慢比べをしている状態となります。あまりに辛い、その時が解熱



剤の出番です。ただ熱による辛さを取るだけで、病気を治しているわけではありません。

辛さを取ることで、水分や栄養の補給、睡眠など病気を戦う環境作りの

お手伝いをするというのが目的と考えてはどうでしょうか。当然、解熱剤の効果が切れれば、病気を治すため必要な我慢比べの第2ラウンドが始まります。そのような観点から、ほとんど小児科医師は解熱剤を頓用（とんよう）、すなわち辛いその時にのみ使うという使い方となるように処方します。

小さい子どもでは坐薬、年長児・小学生では粉薬や錠剤というのが一般的



ですが、のどが痛くて薬が飲めなさそうな時は坐薬、下痢していて坐薬を入れても反応してすぐ出してしまう時は粉薬、そういった状況に応じて使い分けることも考えられます。

医師により処方してもらった解熱剤は、坐薬なら冷蔵庫に保存しておくことができます。粉薬や錠剤は、常温で日光を避けて乾燥したところに保管しておくことができます。粉薬を冷蔵庫に保管することは、出した時にかえって湿気を呼ぶのでお勧めできません。

午前中の涼しい時間に宿題を！？

小学校などは夏休みです。夏休みに入る際には学校から宿題とともにお便りをもらいます。お便りには夏休み期間中のいろいろな生活指導内容が書かれているものと思います。早寝早起きをなささいというようなことも書かれているでしょう。それには、大いに賛成します。しかし、「午前中の涼しい時間帯に宿題を済ませ、その後しっかり外で遊びましょう。」というのには疑問を持っています。日中の強烈な日差しの中で子どもを遊ばせるメリットが大きいとは思われません。

昔はそれで良かったと思います。しかし、昨今

は日中の気温が37℃など体温を超えるくらいの日もあります。一方で、冷房も普及しました。時代は変わったのですから、いつまでも同じでなくてはならないという理由はありません。現代では、①ちゃんと早起きをする、②朝ご飯を食べてから日差しが強くないうちに外で遊ぶ、③日差しが強くなる時間帯は冷房の効いた部屋で勉強、④日差しが弱まるのを待ってまた外で遊ぶ、⑤夜更かしせず早く寝る、というのはどうでしょうか。これが正解ですとまではいいませんが、改めていろいろなことを考える端緒になればと思います。

本パンフをご覧になってのご感想、ご要望を是非お寄せください。宛先は、最上段にあります。