

体温を測りましょう

医師 大原 紗矢香

この原稿を書いている時点ではまだインフルエンザの流行はありませんが、いつはやってもおかしくはありませんので、予防接種を予定されている方はなるべく年内中に接種されることをお勧めします。

寒さが増してきて病院も患者さんが多くなってきました。特にこの時期に増えるのは、年齢を問わず「発熱」の患者さんです。

日本人の体温（脇の下で測定した場合）の平均値はだいたい三十六・七度だそうです。個人差がありますので、普段の自分がどのくらいの体温であるかを知っておくことは大切です。最近では短い時間で測れる電子体温計が主流ですが、正しい測り方をしないと結果が違ってしまいます。汗をかいていたらふき取る、しっかりと脇にはさむ、はさんだら動かさないなど、気を付けてみてください。

また、一日の中でも体温は変化し、一般的に午後から高くなるといわれています。子供が夜中に急に熱を出したという経験をされた方も多いのではないのでしょうか。

さて、発熱は体にとって悪いことなのでしょうか？

発熱は、ウイルスなど体の外から侵入してきた病原体に対して、からだがそれを除こうとして生じる現象です。発熱により病原体の増殖が抑えられたり、白血球の機能が促されることにより免疫が高まります。

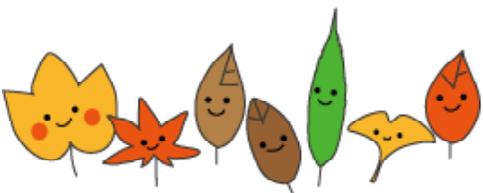
ですので熱があるからといって、必ずさげないといけない、薬を飲まないといけないわけはありません。熱によるつらさで十分な水分が



取れない、ゆっくりと休めないという症状があるときには、上手に解熱剤を使いましょう。

熱のある時にはお風呂に入ってはいけなと思われている方も多いのですが、そんなことはありません。ただし、お風呂の後で湯冷めをしないように、入浴後には早めに布団に入ることをお勧めします。

特にお子さんの場合、高い熱が続くと脳に影響が残るので、心配される方が多いですが、それも少し違います。普通のカゼですぐに熱がさがる場合は問題ありませんが、髄膜炎や脳炎など神経や脳に病原体が回る病気では高熱が続くことになります。その場合、意識がおかしくなるなどの症状が出ることも多いのです。特に小さい子供さんの場合では意識の変化が分かりにくいこともあります。髄膜炎や脳炎にはエコーワクチンや肺炎球菌ワクチンといった予防接種の効果が認められていますので、ぜひ受けられることをお勧めします。



熱があっても、すぐに病院にかかる必要はありませんが、水分がまったく取れない場合や、二、三日たっても熱が下がらない場合、咳などの症状がひどくなって日常生活に困る場合には、どうぞ受診してください。

「早く治そうと思って」と受診される方もありますが、残念ながら、カゼの特効薬はなく、自分の免疫力が頼りです。

簡単ですが、帰宅後のうがい手洗い、マスクの着用など、こまめな予防策が大切です。そして少し体調が悪いな、微熱があるなと気づいたら、十分な睡眠をとって体を休めましょう。

休みの日に病気になったら…

看護師 宮井 由里子

特に子どもの場合、週末になると熱が出るこ  
とが多いと思います。ご家族の方も心配です  
ね。

近江八幡市・蒲生郡・東近江市内では、一次  
救急と二次救急があります。一次救急は、近江  
八幡市内と八日市市に一カ所ずつある休日診療  
所が受け持っています。熱が出た、咳、吐いて  
いる、下痢をしている、便秘、喘息、めまい、  
頭痛等、車で移動して受診できる程度の症状の  
方は一次救急への受診をおすすめします。二次  
救急は、近江八幡市・蒲生郡・東近江市の中  
で、入院施設のある病院が当番制で組み込まれ  
ています。意識がもうろうとして、ぐったりし  
て、車で連れて移動ができない状態は、救急車  
を呼びましょう。一次救急にかかられても診察  
の結果、二次救急へ紹介することがあります。  
こうして、一次、二次と分かれることにより、  
患者さんが効率よく診察を受けて頂くことにな  
ります。

いつもの先生と違う医師の診察を受ける時  
は、定期的に服用されている薬がわかるととて  
も診察しやすいです。粉薬、水薬だけでは内容  
がわかりませんので、今服用している薬、近日  
まで服用していた薬の名前がわかるものをご持  
参下さい。

また毎日定期的に服薬している方は、次の診  
察には三日分くらいの余裕をもって医療機関に  
行って、新しい薬をもらうようにしましょう。  
高血圧や糖尿病といった定期的なお薬は、休日  
診療所にはありません。余裕をもつことをおす  
すすめします。

手を切った、虫にさされた、捻挫した等の処  
置も一次、二次救急と体制をとっています。安  
心して下さい。

たくさんのお患者さんとお話させて頂くことも  
私達にとって、とても勉強になります。外来で  
みつけたら、気兼ねなく声をかけて下さい。こ  
ういう時はどうしたら…とかでも良いです。  
みなさんの力に少しでもなりたい、そう思っ  
ています。

**\*お知らせ**

**医師の不在について**

左記の日程、都合により森医師が不在となり  
ます。ご迷惑をお掛けしますが、予めご了解お  
願い致します。

十一月十九日(土) 森医師不在



**外来診療担当表**

十一月より医師担当が左記のとおり変更致し  
ます。ご迷惑をお掛けしますが、予めご了解お  
願い致します。(十月で村上医師が、後期研修  
の終了により退職致しました。)

	月	火	水	木	金	土
8時30分 ~12時	雨森 大原 森	大原 森 雨森 (雨森は 要予約)	雨森 大原	森	雨森 大原 森	雨森 大原 森
	X	X	X	X	予防注射 15~16時	X
16時30分 ~18時30分	雨森 大原 森	大原 森 西山	雨森 大原	X	雨森 大原 森	X