



☆「発熱」について

大学やバイトを休む時、熱があると休むという人が多いですが、それでは熱があると言えるのは、いったい何℃からでしょうか？

人それぞれ個人差(平熱の高い低い)、左右差(左脇右脇の体温差)があっても、37～38℃までは微熱、38℃以上で高熱と言えます。

発熱は、体内異常発生の警報のようなものです。熱の出方も様々で、微熱が続く場合や、いきなり高熱になる場合もあります。

発熱の原因の多くは、ウイルスや細菌感染症によるものです。例えば、ノロ、インフルエンザ、はしか、おたふくかぜなどのウイルスによるものや、扁桃炎、咽頭炎、肺炎、胃腸炎、膀胱炎等の細菌によるものなどがあります。さらには、悪性腫瘍、心因性ストレス等による発熱などもあります。どこからの発熱なのか、病院受診でわかるので、微熱が続いたり、高熱で頭痛や咳などの症状が強いようであれば早めに受診しましょう！



☆発熱時の過ごし方

★水分消費が増えます。

発熱時は体温をもどすため、体の中の水分から汗を出し熱を逃がそうとします。

人間の身体は、60ー70%は水分ですが、5%の水分を失うだけで、熱中症、脱水症状(体の水分が少なくなっていること)がおこります。

体の水分が失われていくと、体の機能がストップしてしまい、数日と持ちません。

脱水症状がひどくなると、血液は酸素を運べなくなり、老廃物排泄できなくなり、体温調節もできなくなります。少しずつ、こまめに経口補水液(ナトリウム、カリウム入り)を摂るようにしましょう。

★ビタミンCの消費が増えます。

発熱時は、細菌やウイルスと激しく戦うため、体の免疫細胞の働きが活発になり、多くのビタミンCが消費されます。活動を持続させるためにもしっかりと、ビタミンC(りんごおろし等)を摂るようにしましょう。

★消化、吸収率が下がります。

発熱時は、胃腸の機能が低下し、食物の消化、吸収率が下がり、普段よりエネルギーを出せなくなります。食欲がある場合でも胃に負担をかけない消化のいいもの(うどん、おかゆ等)、脂肪分の少ないものを摂るようにし、胃腸の負担を減らしましょう。

★冷やす？温める？

熱の出始めは、寒気がします。寒気がする時は、すぐに解熱剤など使わずに、温かくして休むことです。熱が上がってしまえば、寒気もなくなりますので、薄着に着替え、頭、首や眼のまわりなど水道水を絞ったタオル等で冷やしはじめましょう。これだけで熱が下がることが多いです。



☆病院受診について

発熱で病院受診する場合、何科に受診したらいいのか！風邪症状(咳、鼻水、喉痛)であれば、まずは、近所の内科クリニックへ受診してください(総合病院などは、紹介状が必要です)。できれば受診する前に、電話で受診確認をして、保険証、お金を持参し、診察時間内に行きましょう。

保険証を提出し、受付を済ませ、診察を待ちます。診察室では、医師から、いつからどんな症状か、薬、食物アレルギーの有無、治療している病気の有無などの問診があり、全身状態、体温、脈、血圧、呼吸、胸の音、お腹の音、口の中、喉などの診察があり、必要であれば検査(血液検査、尿検査、レントゲン、エコー等)があります。それにより、「診断」がつけます。「診断」がつけば、治療が開始となり、原因や症状に合った薬などが処方されます。

学友会諸費を振込されている学生さんについては、期限内に本人が手続きをすれば医療給付制度(※詳しくはキャンパスガイド参照)で歯科受診以外の保険診療に対する費用の返金制度もありますので、安易に市販薬を買わずに、医療機関を受診しましょう。

今年は熱の高くならないインフルエンザも出ているということですが、体調が悪い時はできるだけ早く受診し、医師の診断で正しい治療、早期治癒を目指しましょう！

