

0から6才児  
向け



# 発熱編

こどもの突然の病気に  
不安を感じるお母さんのための

## こどもの病気の基礎知識

～ 3ステップでできるこどもの発熱時のケア～



小児科医 保田典子先生 監修

ママのホームケアレッスン高木 智実

著



本書は情報の提供を目的としています。  
本書の提供を適用したり、  
使用することにより、  
直接的または間接的に損害が生じたとしても  
無料小冊子作成者は一切の責任を負いません。

深刻な症状を伴う疾患は、  
必ず医師による診断と治療を受けてください。  
この小冊子は、すでにお持ちの症状について、  
専門医に代わってアドバイスを  
行うものではありません。

# 目次



はじめに . . . . .	4
こどもの病気はこわくない . . . . .	8
ウイルス性の病気か	
細菌性の病気かの見分け方 . . . . .	12
注意が必要なのは細菌感染 . . . . .	15
熱が上がるのはなんで? . . . . .	17
40度を超える熱がでたときは . . . . .	18
熱がでたときの看病の仕方3ステップ . . . . .	20
病院を受診する目安 . . . . .	26
こどものカラダを守り	
免疫を強くするには . . . . .	28
おわりに . . . . .	30

## はじめに

はじめまして！

ママのホームケアレッスン主宰の高木智実です。

### こどもの突然の病気に不安を感じる お母さんのためのこどもの病気の 基礎知識【発熱編】

をダウンロードしていただき、  
ありがとうございます！

お子さんの「急な発熱」、  
「なんだかわからないブツブツ」、  
「一年中たれてる鼻水」  
「突然の嘔吐」など



小さなお子さんがいらっしゃる家庭でしたら  
誰でも経験する病気の症状に  
どうすればいいの？  
いますぐ病院に連れて行かないといけな  
いの？





と、悩まれている、また、不安に思っている方が多いのではないのでしょうか？

意外かもしれませんが  
お子さんのカラダに起こる発熱、鼻水、咳などの様々な症状は、カラダが自分自身のカラダを治すために自分自身が起こしている  
としたらどうでしょう・・・？

えーほんとかな？と思われるかもしれませんが、

人間の体は、常に**健康**というバランスを保とうとして働いてくれています。

例えば、  
血糖が上がると  
→からだがインシュリンをだして下げようとしています

ウイルスが体に入って増えようとする  
→殺そうとします

がん細胞ができると  
→殺そうとします

簡単にいうと、  
**病気になれば→カラダは治そうとします。**



これはみんなの体に備わっている**自然治癒力**の働きというもので、この自然治癒力こそが体を守ってくれているのです。

そしてこれは、私たちを含め子どもにとっては闘いかたを覚える絶好のチャンスなのです。

なので**症状が出る**というのは、ウイルスや細菌という敵が体の中に入ってきて、危険を察知した体が戦っている証拠なのです。

そう考えると、少しおちついて考えられるようになりませんか？

一通りの戦いを終わるとお子さんのカラダは、回復して元に戻ります。

そして、病原体に打ち勝ち熱が下がると、免疫ができて、次からは同じ病原体が体内に侵入しても、病気が発症しないか、軽い症状で済むようになります。

この小冊子は、ママたちがお子さんの病気で不安に思う病気の症状のなかから、基礎編として、お子さんが**発熱**したときに、不安を解消できるように書き下ろしました。



なぜなら子どもの**発熱**は日常茶飯事のことなのに、親からは最もどうすればよいのかわからない症状の一つであるからです。

**熱のことが分かると、  
お子さんの病気が良く理解できると思います。**

発熱で苦しいとき、子どもが一番の支えになるのはおうちの方の存在です。安心感を与えてあげるためにも必要以上に熱を怖がらず、正しい知識をもって慌てずに対応することが大切です。

この小冊子を読み終えたとき  
うちの子は今こういう状況だから大丈夫だな！



こういう状態だから、病院にいかうかな！と思えるようになり、不必要に慌てることはなくなります！



# こどもの病気はこわくない

こどもの病気には大きく分類すると、

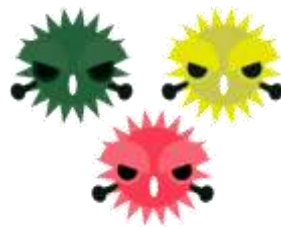
**ウイルス性**のものと**細菌性**のものとその他のまれな病気があります。



細菌



ウイルス



まれなもの

▶**ウイルス性**の病気には、皆さんがよく耳にされる、

風邪症候群、インフルエンザウイルス、ノロウイルス、風しん、手足口病、はしか、水ぼうそう、突発性発疹、百日咳、ヘルパンギーナ、はやり目、おたふく風邪、などがあります

▶**細菌性**の病気には、細菌性肺炎、細菌性咽頭炎、細菌性髄膜炎、細菌性腸炎などがあります





よく耳にする病名は、  
ウイルス性のものが多いですか？

**こどもの病気の8～9割はウイルス性**によるものなのです。



**鼻水**が出たり、  
**咳**が出たりする。  
という状態は、普通は  
「**ウイルス性の病気**に  
なった」  
とは言わず、

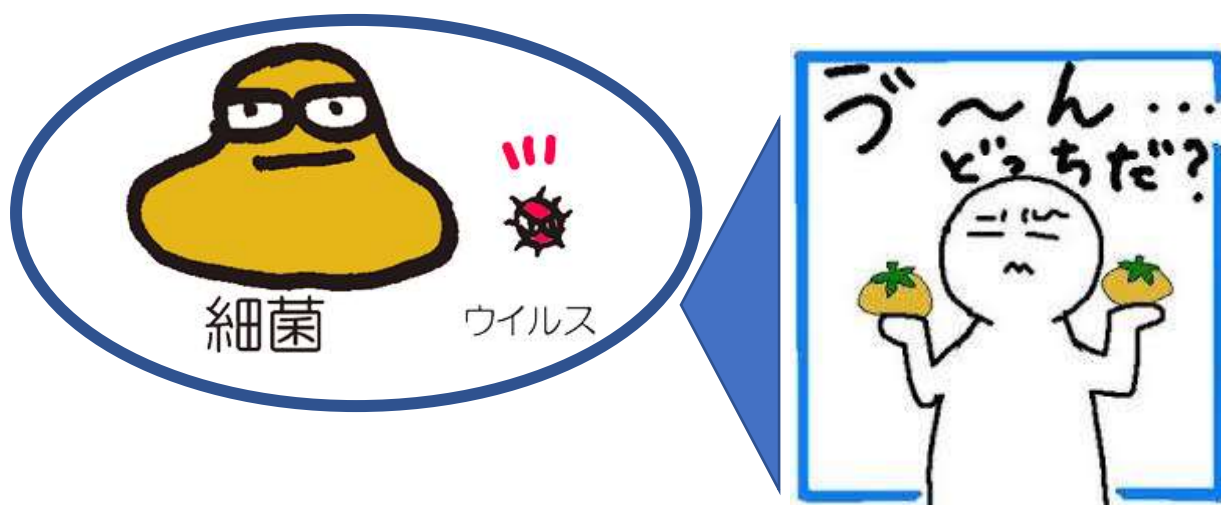
「**かぜをひいた**」ということが多いですよ。

「ウイルス感染」などというと、  
なにか怖い病気のように思う人も  
いるかもしれませんが

しかし「かぜとは何か」というと、  
「ウイルスや細菌が原因となって、  
鼻、のど、  
器官などに症状がおこっているもの」  
なのです。



そして、**子供が病気かな？** と思った時に、  
この病気の原因は  
ウイルスが原因かな？  
細菌が原因かな？  
ということがとても大事になってきます



なぜなら

**ウイルスには効く薬がほとんどない**からです。  
病院でよく出される抗生剤がやっつけることができるのは細菌で、ウイルスではありません。  
ウイルスをやっつけることができる薬は今のところほとんどないのです。

だからウイルス感染のかぜや胃腸炎になったら、ゆっくり休んで回復をまつというのが一番ということになります。



また抗生剤は、耐性菌ができやすく、  
体の中の常在菌や善玉菌まで殺してしまい  
体の免疫力を落とします。



**ウイルス性の病気は、自分の力で  
治すものなのです**



## ウイルス性の病気か細菌性の病気かの見分け方

それではウイルス性の病気と細菌性の病気の違いをみていきましょう。

### ●ウイルス性の病気の場合 ▶症状をみるときのポイント



ウイルスは全身に広がる性質があります。

例えば、あなたがインフルエンザウイルスに感染した時のことを思い出してください。

まず、体の関節の節々が痛くなって、咳が出る、もしくは鼻が詰まる、喉が痛いなど複数の症状が同時に出てくると思います。





そしてたまたま横になると、ぐんぐん熱が上がっていきますね。

このように鼻、喉、気管支という広い範囲で症状が出てきます  
この三拍子そろったら「ウイルス」感染と考えてよいでしょう

### ○熱の出方

ウイルス性の熱は、夕方くらいから上がり始めます。

**夜中に一番高くなり、朝になると少し下がります。**

日中と夜中と0.5度～1度くらいの範囲で**熱に波**があります

### ●細菌性の病気の場合

#### ○症状をみる時のポイント



細菌は、体の一つの場所だけで**症状が強く出ます**

・咳や鼻水はほとんど出ないのに、水を飲めないほど喉が痛く、熱がある

→化膿性扁桃腺**炎**



・いきなり 40 度前後の高熱や激しい咳が続く→  
細菌性肺炎

### ○熱の出方

細菌の熱の特徴は、いきなり高熱がでる傾向があります。

### ※その他のチェックポイント

**ウイルス性**の熱は、熱が上がりきると  
抹消がぽっぽと温かく放熱する傾向がみられますが、**細菌性**の場合、感染中ずっと手足が冷感がある傾向があります。

### ※注意すること

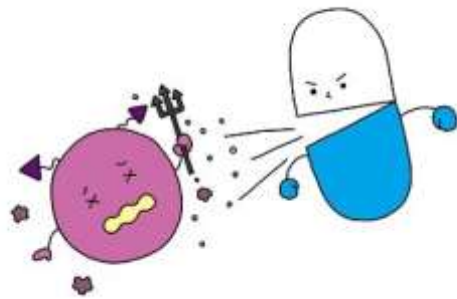
症状の出方や熱の出方、チェックポイントは、もっとも多いパターンを記載しており、個人差があります。  
あくまで目安です。「高熱で症状がひどそうだ」と思ったら、迷わず病院にいきましょう。

年齢が上がると体力もつくので、熱の出方がそれまでのパターンと異なったり、期間は短くなってくる場合があります。



## 注意が必要なのは細菌感染？

細菌感染は、子供に抵抗力が少なければ悪化しやすいです。  
けれども細菌の場合は、抗生物質が効きます。



とはいえ、**必ず抗生剤を飲ませなければいけないものでもありません。**

**ある程度細菌の感染にかかっても自力で治せます。**

**細菌性の風邪だ！** と言ってすぐに抗生剤を飲ませてしまつては、自分で治す力が衰えてしまいます

けれども朝～昼にかけても40度以上の熱が3日続いていて、ママも心配になったら病院に行き診断を仰ぎましょうね。



特に、6か月以内に抗生剤を飲んだことがあるお子さんは、**カラダの闘う力（免疫力）**が普通の状態より少ないことが予想されるので、熱の出方に注意して、速やかに病院に行かれてください。

そして、「細菌性の病気なので、抗生剤を出しますね」と説明があるのが良いお医者さんです。何も言われなかったら「細菌性の病気なんですか？」とそっと聞いてみましょう。



## 熱が上がるのはなんで？

病気の時はゆっくり休んでいればいいよ！  
といわれても、不安に思うあなたのために、  
熱がなぜ上がるのか、そのメカニズムをご説明  
します。

ほとんどの場合、病気の症状といえば  
まず鼻水、くしゃみなどの鼻症状  
咳や痰などの喉症状から始まります。  
そして体がだるくなって、熱が出てきます

ここがポイントなのですが、  
熱が出るのは、体が病原菌にやられているから  
ではなく、**病原菌をやっつけるために体がやっ  
ているのだ**ということです。

体温が**38.5度以上**で  
ウイルスや細菌は増えることができなくなりま  
す。そのため、カラダは病原菌をやっつけるた  
めに必要な体温を感知しそこまで体温を上  
げようとするのです。



## 40℃を超える熱がでたときは？

まず、こどもが 40℃台の熱をだすのは、**ごく普通のこと**です。

えーでも、熱がどんどん上がったらいかなるのですか？

という疑問がでてきそうですよね。

実は心配ありません、カラダには

41℃以上にはならないようなセンサーが働いています。



こどもが高熱になると

「このままどんどん上がって死んでしまうのではないか」

「高熱で脳が侵される」と思う人が多いようなのですが、

そこでまず、念頭においてほしいのが

**高熱で死ぬことはないし、後遺症が残ることもありません。**



ですから、まず高熱を恐れないことです。

40℃を超えたときは、  
すぐに解熱剤を使うのではなく、  
まず頭を冷やしましょう。

(注意：冷●ピタは体温を下  
げる効果は全くありません)



かぜの中には、鼻のかぜ、喉  
のかぜ、気管支のかぜ、おなかのかぜなどいろ  
いろありますが、どれも高熱を出す可能性があ  
ります。

その対処法については次のページをご覧ください。



## 熱がでたときの看病の仕方3ステップ

病気をして高熱がでたら、ふつう**3日間**は**続くのが当たり前**とおもってよいです。(体力がつけばすぐに治ることもあります。)

ウイルスや細菌が体に入り増えてくると、カラダは熱をだして対抗し始めますが、すぐには死にません。闘いは3日くらい続くのです。ウイルスや細菌の抵抗が強いと5日間くらい期間は長引きます。

熱のある子を観察する際、心にとめておくべき大事な原則に、熱が高いほどこどもの病気が重いというはまちがいです。基本こどもは自分で治る力をもっています。ですので、病気を治すチカラが強い子ほど高熱がでるものなのです。





その力を忘れずに、お手当することがこどものカラダを強くするコツです

## お手当の仕方

### ●ステップ1 水分はこまめにとる



飲み物はちよくちよくすすめてください。  
熱が高いと体の中から水分がどんどんなくなっていきますのでとにかく水分補給が大事になってきます

#### 〈オススメの飲み物〉

- ・梅醤番茶（熱があがっているとき）
- ・第一大根湯
- ・お水に黒糖をとかしたもの
- ・お水に塩（ミネラルをたっぷり含んだちゃんとした塩）をとかしたもの
- ・ハチミツ大根（喉を痛がっているときや咳が止まらないとき）



※注意 市販のジュースは、カロリーが高く糖分が多いため、発熱時の水分補給には向きません。また、ポ●リスエットも糖分が高すぎるためオススメしていません。

これらを、いきのみしないようにちよびちよび飲ませるのがコツです。

飲ませようとしても飲まなかったり、飲めないときには、

→脱水症状がないかをチェックします

✓唇がやけにカサカサしている

✓おしっこが半日でていない

このような症状がみられるときは病院に連れていきましょう。



## ●ステップ2 無理に食べさせなくてよい

### 病気の際は、食べたがらないのが普通です

吐くときは食べさせる必要がありません  
どうしても心配な時は、消化の良いくだものをあげましょう。冬の発熱時にはりんごのすりおろしたものがオススメです。なるべく農薬が使われていない季節ごとの果物を選びましょう。

少し食欲が出てきたら、野菜スープや味噌汁  
どんどん食べたがったら、普通にたべさせてかまいません。

食欲が戻ってきたら、回復のサインです。

お腹がすいたら治った証拠



## ●ステップ3 看病のポイント

### 3-1 熱の上がり始め

ウイルスや細菌などの病原体が体に入ってきて、カラダが戦闘モードになると、熱が上がり始めます。

高熱の出始めは、顔色が悪く、手足が冷たく、カラダの中心部は熱くなっています。このとき本人は寒気を感じているので、カタカタ震えたり、寒気を訴えたりします。



**毛布をたす、湯たんぽを入れるなどして、温めてあげましょう。**

温めて熱を上げることが、本人のエネルギーの温存になります。





### 3-2 熱がピークを過ぎ、下がり始めたとき

カラダに侵入したウイルスが少なくなると、カラダは熱を下げ始めます。

熱が下がり始めたならたくさんの汗をかきます。

汗をかくことで体は冷まそうとしているのです。汗をこまめに拭き、着替えをさせてあげましょう。

布団を減らしてもよいですが、おなかには冷やさないようにしましょうね。

(熱が下がり始めてから、アイスノンや氷枕をつかいます。)

参考までに・・・  
左の写真はキャベツの枕です。



マクロビオティックのお手当方法の一つなのですが、アイスノンの代わりに、子どもが寝るときに、キャベツの葉を頭の下にひくか、もしくはあたまにのせる。という方法があります。



## 病院を受診する目安

発熱時は、脱水症状にならないことを気をつけて、基本的には見守るだけでオッケーということをお伝えしてまいりましたが、

それでも、子どもが辛そうだったり、高熱を出している、ただ、見守っていることが忍びない。そんなお母さんも多いと思います。

それはしかたがないことです。  
（私たちは、小さいときから、「ずっと高熱や風邪、病気は怖い」と刷り込まれ続けてきているからですが、何より大切なのは、お母さんが安心して見守ってあげることです。

夜間に症状が悪化すると、夜間ということで、心身に余裕がなくて、判断力も落ちがちで、夜間救急にかけこむという人は、少なくないと思いますが、

子どもがゼーゼー、ヒューヒューといったような音のする息をしている、唇が青白いとか、見るからにおかしい場合にはすぐに病院に行ったほうがいいと思います。



病院に連れていく目安としては、

- ・熱が 40℃以上で、朝になっても全く下がらないというのが 3 日続く
- ・ぐったりしている
- ・熱が高く嘔吐がひどい
- ・あまりにひどく泣き続ける
- ・あえぐような呼吸をしている
- ・脱水症状がある
- ・4 日以上症状に改善が見られない
- ・発疹が出た
- ・喉が痛くてなにも飲み込めない
- ・高熱があり、首が曲がらない。
- ・生後半年にならないのに 40℃以上の熱が出た

※注意 生後半年を過ぎたくらいから、胎盤を通して赤ちゃんに移行する I g G 抗体が低下するため、病気にかかりやすい状態になります。



## こどものカラダを守り免疫力をつけるには

ここまで読み終えたあなたは、  
高熱がでてでもすぐに病院にいかなくても良さそ  
うだぞ！とおもっているはずですね。

実は、おこさんのカラダの**治る力が強ければ強  
いほど高熱がでる**ものなのです。

**お子さんは、病気になったときに病気に負けな  
いカラダになっていますか？**

ここに14個のチェック項目があります。  
当てはまるものを✓チェックしてみましょう。  
チェックにあてはまらない項目が改善項目にな  
ります。

- 体温は 36.5 度以上  
(1歳未満は 37 度が理想)
- 年齢×1 キロメートル程度歩くことができ  
る。
- 鼻呼吸をしている (TV をみているとき  
に口が開いている、寝ているときに口





があいているときは口呼吸をしています)

- 夜は9時～10時には寝る
- 朝は6時～7時に起きる
- ストレスをためていない
- 昼間は汗をかく運動を適度に行っている
- なんかの病気にかかったときに40度の熱をだすことができる。または、出すことができていた。
- 風邪をひいたら3～5日で治る
- 常用している薬がない
- よく笑う（感情表現が豊かだ）
- 汗をよくかく
- うんちは一日一回でる（便秘でない）
- 息は臭くないか？



## おわりに

### こどもの突然の病気に不安を感じるお母さんのための こどもの病気の基礎知識【発熱編】

いかがでしたか？

病気の症状の中でも  
**発熱は、もっとも効果の高いデトックス**と言わ  
れています。

症状は、厳しいときもあるかもしれませんが、  
熱が経過したときには、

子どもだと“言葉が増える”とか、  
お兄ちゃんぽくなる、お姉ちゃんぽくなる、  
など、人として一皮むけたように成長がみられ  
る時があります。

病気をして発熱するというのはマイナスのイメ  
ージがありますが、  
嬉しい成長や思いもしない変化を感じるこ  
とが多いので、そこも感じてみてください。



病気は、こどものカラダを強くするチャンスでもあります。こどもの成長にとっては欠かせません。お子さんが小さいうちにしっかりと病気にかかりきり、免疫をつけ、最強のこどもに育てていければ最高ですね。



## 免責事項

---

「子供の病気で不安を感じるお母さんのための  
こどもの病気の基礎知識【発熱編】」では、  
私が学び、実践したもの、また、ムスメを実際に手当した記録及び生徒さんの  
記録をもとに書き下ろしました。当然ながらその結果には個人差があります。  
この、小冊子の著書は、あなたのお子さんをお手当した結果に一切の責任を持  
ちません。ご自身の責任で実践いただきますようお願いいたします。

## 再配布について

---

内容を変更せずにこのPDF形式のままである限り、  
この小冊子は、自由に再配布が可能です。





2017年9月18日 発行者 ママのホームケアレッスン主宰 高木智実

### ●自己紹介

ムスメの極度の牛乳・卵の食物アレルギー、繰り返す中耳炎、原因不明の皮膚炎をきっかけに自然療法に出逢う。あらゆる自然療法を研究、実践。

これまで研究した自然療法は、ホメオパシー、フラワーエッセンス、クレイセラピー、ハーブ、アロマ、キネシオロジー、バイオレゾナンス、薬草療法、コンニャク湿布、ビワの葉療法など。

自然療法でお手当をすると、ムスメの食物アレルギーは改善し、中耳炎は再発することはなくなりました。皮膚炎も自然と治癒していきました

### 「自然療法」で体は変わる

そう実感した出来事でした。

未来を切り開く子どもたちが、健康というゆるぎないパスポートを手に入れ、自分で道を切り開き、自ら幸せを手にし、周りの人も幸せにしてほしい

そのためには、10歳までの体の土台づくりがとても大切になってきます。  
あらゆる自然療法を実践してきたその知恵をみなさんとシェアさせていただき、  
共に豊かになれる世界を作っていきたいと思っています。

◆ ママのホームケアレッスン体験会を随時行っております。

▼▼▼詳細はこちら▼▼▼

<https://ouchioteate.com/page-51/?pdf>

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

◆ 資格 ◆

ル・カプリス主催セルフケアマスターコース 140 時間終了

CHhom ファミリーホメオパス

アロマフランス認定クレイセラピスト

日本教育キネシオロジー協会ブレインジム 101 終了

[info@ouchioteate.com](mailto:info@ouchioteate.com)

Copyright 2017 Tomomi Takaki All rights reserved

●監修

東京衛生病院小児科 保田典子 先生



2003年大学卒業後、東京や大阪で修行を積み  
医学博士を取得した後、現職。

未就学児3人を子育て中

人間の体の仕組みのすごさや子どもの素晴らしさを  
感じながら職務をこなす小児科医。

時にはワーママの視点で

ママたちが安心して子育てをできるよう

根拠ある健康の知識を伝えている。

↓↓ブログを発信中↓↓

「ママ小児科医が実践中！忙しくても健康と発達を伸ばす子育て」

<https://ameblo.jp/kanoppe21/>

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたコンテンツは、あなた自身の幸せをつかむために役立つ用途に限定して提供しています。教材に含まれているコンテンツを、その一部でも書面による許可（ライセンス）なく複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、再配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止いたします。コンサルタント業の引用、転載、教育を希望する場合には、別途ライセンス契約が必要となります。