

Senior

いきいきシニアライフ

発熱時の対応、身近なもので効果アップ

よくテレビドラマなどで、熱が出たときに、おでこに濡れタオルを置き、それを交換する姿などを目にしますが、介護の現場では、発熱時におでこを冷やすことはあまりしません。おでこに貼るタイプの解熱ジェルを使うこともあります。気休めでの利用が主です。

発熱の様子にもよりますが、高熱のときなど基本的には、脇の下、股の付け根、頭（おでこではなく、首・後頭部下）を集中的に冷やし、血液を冷やすことで体温を下げます。この解熱の作業を3点クーリングといいますが、家庭でも、身近なものを使用して効果的に行うことができます。

●脇の下の場合

- ①新聞紙をメモ帳ぐらいの大きさに折りたたみます（縦10cm×横15cmぐらい）。
- ②折った新聞紙を水に浸します。
- ③水を吸った新聞紙をビニール袋に入れ、冷凍庫で凍らせます。

こうして作った新聞紙アイスノンは、脇で挟みやすく、ゆっくりと冷やすことができます。市販のアイスノンなどに比べて形状も使いやすく、急激に冷やしすぎないのでとても便利です。

●股の付け根

- ①500mlのペットボトルに水を入れ、凍らせます。凍ったペットボトルをフェースタオルなどで巻き、使用します。急に熱を下げたいときなどに効果的ですが、長時間は避けましょう。代替品として、コンビニの冷凍コーナーにこのままの商品もあります（飲料用ですが）。

●頭（おでこではなく、首・後頭部下）

- ①スーパーやケーキ屋さんなどでもらう保冷材を数個タオルで巻き、使用します。一般的には、アイスノンや氷枕を使いますが、効果は十分です。

上記のものは、実際に施設などで使っていたものですが、くれぐれも冷やしすぎには注意し、症状については、ドクターの指示に従ってください。

村上岳史

（いきいき介護デイサービス民家 いろは 大将）