

<発行元>

医療法人社団 慶実会グレースデンタルクリニック

本院

〒153-0053

東京都目黒区五本木3-25-17

TEL: 03-6452-3111

FAX: 03-6452-3112



# 発熱の話 #



みなさんは体温が何度以上になったら「熱がでた～」と言いますか？  
まずは自分の平熱を知らないと体温が高いのか低いのか判断できません。

<一般的には・・・>

|    |          |
|----|----------|
| 平熱 | 35～37℃未満 |
| 微熱 | 37～38℃   |
| 高熱 | 38℃以上    |

体温は24時間の中でも変動します。  
早朝が最も低くなり、夕方に最も高くなります。  
また、食事・運動・気温・感情などでも体温は変化します。

<寒気がする時>



身体の中の熱がたりないので、筋肉を振動させて熱を作ろうとして寒気がおきます。  
筋肉を振動させると体力を消耗するので、身体を温めるようにしてください。

<高熱が出た時>



身体の中の熱を逃がそうとしている状態です。  
気持ちが良い程度に冷やし、自然に熱を下げます。  
決して、急激に冷やして熱をさげないでください。  
また、脱水を起こす可能性があるため、こまめに水分補給をしてください。

<解熱剤>

解熱剤によって急激に発熱を抑えてしまうと症状が悪化する事があり、解熱剤の効果が切れると、また熱が上がってきます。

解熱剤は医師の指示に従って使用してください。

<病院で伝える時のポイント>

- ①意識はあるか
- ②食欲はあるか
- ③排泄はあるか
- ④体温は何度か
- ⑤水分摂取はできているか
- ⑥いつから熱が出始めたか
- ⑦その他(咳・鼻水・嘔吐・・・)

医師に伝えてください。



<クリニックからのお知らせ>

発熱で体調を崩した時に、歯も痛む・・・  
そんな事は ありませんか？  
そんな時、熱が原因で歯が痛いのか・・・  
歯が原因で熱が出ているのか・・・  
自分でも判断が出来ないときには、  
ご連絡ください。

<3点クーリング> ... 効果的に冷やせる場所！

