園長先生の子育てひろば　令和８年11月

気温と体温

園長　堀田あけみ

すっかり秋の気配ですが、少し動くと暑いようにも感じます。季節の変わり目、朝、何を着て行こうか迷うこともありますね。

大人でも調整が難しいくらいですから、子どもは余計に大変です。子どもの体温は大人より高く、同時に環境の影響を受けやすいものです。環境とは、季節による変化や、エアコンによる温度調整といった、外部の事象でもありますし、内部の変化でもあります。だから、ちょっとした風邪でも高熱が出たり、微熱がなかなか下がらなかったりします。泣いたとき、ご飯をたくさん食べた後も、体温は上がります。

親になって乳児の病気に初めて出会うと、大人とは違う様に混乱することもあると思います。生まれてしばらくは、病気を認識されるような体調不良になることは稀です。というのは新生児はお母さんから、胎盤を通した免疫をもらって生まれて来るからです。さらに、生後は母乳を通して、免疫をもらうので、生まれてしばらくは病気になりにくいのです。だから、赤ちゃんは風邪ひかない、と思っていると、母体由来の免疫は３ヶ月～６ヶ月で切れてしまい、熱が出たり、咳き込んだりが始まります。人は自前の免疫も持っていますが、この時期は、それをまだうまく作れない、いわば谷間の時期なのです。

体調を崩すと、だっこしたときに、小さな体の全てが熱くなっているのを感じて、大丈夫なのか、と不安になってしまいます。苦しくてぐずぐず言うのが可哀想で、ずっとだっこしていると、お尻の辺りがじわっと熱くなって、熱が出るとおしっこまで熱くなることを知ったりもします。また、咳き込むのも全身を使うので、これまた気の毒で心配です。

明らかな体調不良としての発熱ばかりでなく、日常生活の中でも体温は変化します。体温と気温の兼ね合いで、大人は着るものを調節します。ところが、乳児にはそれができません。幼児だと一応できますが個人差があります。乳児が泣き止まなくて困るとき、眠いのかな、おしっこかな、どっか痛いのかな、と心配になりますが、シンプルに暑いだけ、寒いだけ、ということがあります。特に冬場は、良かれと思ってさせた厚着が意外に不快だということがあります。

電車に乗ったら暖房が効き過ぎているけど、上着を脱ぐ余裕がなくて降りるまで我慢、という経験はありませんか？　あの状態です。泣きたくなるのもわかりますよね。暑いのと同時に汗が不快なのもあります。子どもは汗かきでもあるので、お出かけの際には、気をつけてあげてください。大人にはちょっとした問題でも、子どもにとっては大問題、ということは意外と多いので、日常生活の中で子どもの視点をとることを意識するのは大切です。

今は、体温計も時間をかけずに測れるものばかりですから、お子さんの平熱を知っておくこともお勧めします。人の体温、いわゆる平熱は35.5~37.5°と幅がありますが、平熱より１°上がると体調はかなり変わります。何をするにしろ基準は必要なので、予防接種は37.5°を接種可能な上限としていますが、熱があるのに元気な場合もあります。逆に熱はもっと低いのだけど、ぐったりしていることもあります。これは打つのと打たないの、どっちが正解なのでしょう。迷うときにも、平熱がわかっていれば判断がしやすくなります。体調管理が難しくなる冬、大人も子どもも気をつけて、健康第一で過ごしましょう。