

熱の管理

39.5度までの熱は、一般に安全であり、身体の抵抗を助けていると考えられています。しかし、これはあくまでガイドラインであって、実際には個人差があり、安全な範囲と言うのは人によって違います。もし、熱が39.5度以下で汗も出ていて(汗は放散を意味する)禁忌事項(特別に熱に弱いとか合併症の恐れとか)がなければ、熱を出し切るまでそのままにしておくのが一番良い方法です。

このことを心に留めた上で、熱のある人に対して何ができるでしょうか？

まず、熱に良いと言われる Belladonna と Aconite を乱用することは避けましょう。その人の持っているすべての症状がそのレメディーに合っているという確信があるときに使います。正しいレメディーが与えられた場合には、熱を抑制することなく、自然治癒力(Vital Force)を高める結果となります。次に、冷たい水を飲んだり、扇風機を当てたりするのもあまりよくありません。これらは確かに熱を下げる手助けをしますが、身体が努力している(細菌と戦っている)事に対して、反対のことをしていて、矛盾を生じるからです。実際、身体が冷たくなると、震えが来て、それがまた熱を上げさせることとなります。すべては、その人の身体の声に耳を傾けましょう。冷たい水が欲しいのか、熱いスープが欲しいのか、何も食べたくないのか、たくさん布団をかけたいのか、裸がいいのか、こちらの気持ちを押し付けることのないようにしましょう。

はっきり自分の意思や病状を伝えることが出来ない乳幼児の場合は、一般のルールに従いましょう。布団をかけすぎないこと、冷たいものを避けることなどです。水分が不足しないよう気をつけなければいけません、強要もよくありません。軽く水でぬらしたスポンジで身体を拭いて上げると、熱で熱い子供には気持ちが良いですが、これはあくまで、熱を下げるためではなく、気持ちよくするためなのでやりすぎには注意しましょう。

また、市販の解熱剤の乱用は心配なこともたくさんあるのでなるべく避けるほうが賢明です。

覚えておくと便利なこと

- 子供の平熱は、朝より午後の方が高い
- 重い食事や運動の後、排卵時、薬の副作用(抗ヒスタミンなど)で熱が上がることもある
- 子供にはアスピリンを服用させてはいけない(副作用で肝臓障害をきたす)
- 39.5度以上の熱で診察を待っている間などには解熱剤の使用を待つ
- 生後六カ月以下の乳児は38.5度以上の熱は必ず専門の医者に診せる
- 中毒や日射病などの場合の熱は、すぐ医者にかかる
- 熱の高さに関わらず、関節の腫れ、首の凝り、痙攣、脱水症状、慢性疾患を持つ、呼吸障害などがある場合は、すぐ専門医にかかる
- 高熱それ自体は痙攣の原因となるものではなく、短い時間に急激に体温が上がった場合に熱性痙攣が起こる

抗生物質

抗生物質が、重大な危機においては、人の命を救うことに疑いの余地はありません。

ただ、乱用は副作用の原因になり自然治癒力を落とすものでもあり、そこにジレンマがあります。

抗生物質はバクテリアをやっつけるものですが、問題は、良いバクテリアと言われるもの（胃腸にあって消化を助けるような菌）をも根こそぎ絶やしてしまうところにあります。結果として、がこうそうや下痢の原因になり、肝臓はダメージを受けますし、皮膚に蕁麻疹として出ることもあります。そして次の病気を生み、更にまた強力な抗生物質を使い、やっつけるという悪循環を生んでいます。

抗生物質を処方されたときは、担当の医者と良く話し合い、何のために必要なのか、副作用はないのか、など聞いて納得してから使うようにしましょう。