**熱**

**熱が出た時の市販薬の使い方**

今日は身体がだるい、頭もぼうっとしている、寒気もあるから、熱を測ろうと、あわてて体温計や解熱剤を探しに行くということはよくあることです。

「熱」とは何でしょうか？

「感染症法」では37.5℃以上を発熱、38℃以上を高熱と分類していますが、自分の平熱より1℃以上高ければ熱があると考えてよいと思います。ですから、常日頃から自分の体温を測り大体の平熱を覚えておくことは大切です。

体温が上がるのは身体が身を守るための防御反応の一つであり体温が上がることでウイルスが増殖しにくくなる、一方免疫機能に関与する白血球やマクロファージなどが働き易くなるためなのです。以前は熱が出るとすぐに熱さまし（解熱剤）を与えるのが良いとされてきましたが、現在は少なくとも発熱が軽度で苦痛がひどくないようなときは解熱剤は必要ない、むしろ与えないほうがよいといわれています。

では熱を下げる必要があるのはどのような時でしょう。それは高熱が続くことで体力が消耗し、食事や水分がとれなくなって、体温が過剰に上昇する時です。このような場合は一時的に医薬品によって下げることが必要になります。

1. **こんな場合にはすぐに受診を**

熱がどのくらい上がったら、また、どんな症状が出たら受診したらよいのかには目安があります。

1. 突然38℃以上の熱が出たら受診します。子供の場合、生後3ヶ月未満は即病院受診、それ以外は熱の高さだけでなく、体の状態（顔色、元気の有無、意識がはっきりしているか、呼吸の様子、体のどこかに痛みがあるか、嘔吐したか）をも合わせてみることが大切です。それほど熱が高くなくても機嫌が悪くなり食欲もおち、尿の回数が減る（脱水症状）などの時は受診しましょう。インフルエンザなどの場合は38℃以上の高熱が出ることが多く、重症な熱射病では40℃以上の熱がでることもあります。
2. 微熱（37.0℃～37.9℃）が3日以上続くときも受診します。
3. 市販薬を使用しても熱が下がらない場合は受診します。
4. **解熱剤の選び方**

解熱剤を使う時の目安は、38～38.5℃で、食事がとれているか、元気はあるか、水分はとれているか等の程度を見て臨機応変に使います。一時的に熱を下げるためのお薬ですから市販薬の成分はできるだけ解熱鎮痛成分だけが入っているものを選びましょう。熱を抑える解熱鎮痛成分には、アセトアミノフェン、アスピリン、イブプロフェン、ロキソプロフェンナトリウム、イソプロピルアンチピリンなどがあります。一方で、胃腸障害をおこしやすく胃部不快感、食欲不振、悪心といった症状が出ることがあります。上記の成分でアセトアミノフェンは胃への作用が比較的マイルドであることから、胃の調子が良くない方や小児に適しています。また、胃の粘膜を守る成分の配合された薬を選ぶのもよいでしょう（下表）。ピリン系の解熱鎮痛成分で薬疹をおこした方にはイソプロピルアンチピリンは使用してはいけません。店頭で薬剤師（登録販売者）に相談し選んでもらいましょう。（アスピリンはピリン系薬剤ではないことを覚えておいてください）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分類 | 成分の例 | 特徴と注意点 | 製品の例 |
| 解熱鎮痛成分 | アセトアミノフェン | 安全性高い、胃の弱い人や小児におすすめ | タイレノールＡ錠 |
| アスピリン | 解熱鎮痛成分の基本となる薬 | バファリンＡ錠  エキセドリンＡ錠  ケロリン錠 |
| イブプロフェン | 抗炎症作用にすぐれている | フェリア  リングルアイビー錠 |
| ロキソプロフェンナトリウム | 抗炎症作用にすぐれている | ロキソニンＳ錠 |
| エテンザミド | 単独成分の商品はない | ノーシンホワイト錠  新セデス錠 |
| イソプロピルアンチピリン | 単独成分の商品はない | セデスハイ錠  サリドンＡ錠 |
|  | 上記成分の共通の注意は服用中の飲酒を避ける、空腹時服用を避ける、消化性潰瘍のある人は避ける、喘息を起こしたことのある人は相談する。アセトアミノフェン以外は15歳未満の小児は使用できない　サリドンＡ錠のみ8歳以上から | | |
| 胃粘膜保護成分 | 酸化マグネシウム | 胃酸を中和し胃を守る | イブクイック頭痛薬  セデス・ファースト錠 |
| 乾燥水酸化アルミニウムゲル | 透析している人は使用しない、長期服用しない | ナロンエースＲ錠  バファリンプラスＳ錠 |
| 合成ヒドロタルサイト | 透析している人は使用しない、長期服用しない | バファリンＡ  リングルＡＰ錠 |

1. **使用上の注意**

解熱剤は一時的に体温を下げることで、気分がよくなったり、食欲が回復したり水分がとれるようになるという利点がありますが、反面、無理やり熱を下げることでかえって病原体は活性化して、免疫力は弱まり病気が長引いたりすることにもなりかねません。一度解熱剤を使用したら2回目を使用する場合は6時間以上の間隔をあけ身体の調子をみましょう。すぐに下がらないからといって、時間を空けずに追加しないようにしましょう。

＜妊婦＞

妊娠8ヶ月以降に使用してはいけない成分としては、アスピリンとイブプロフェンがあります。胎児へ影響が心配されるため注意が必要です。

＜小児＞

15才以下の小児がインフルエンザ（特にＢ型）や水疱瘡などウイルス性感染症にかかった時に、解熱剤としてアスピリンやエテンザミドやサリチルアミド（サリチル酸系）を含む薬剤は使用しないようにしましょう。これらの薬剤を使うことでライ症候群（重篤な副作用）がおこる関連性が疑われています。

＜アセトアミノフェン＞

アルコールを日頃から大量に飲む方には原則としてアセトアミノフェンは使用しない方がよいです。肝毒性のあるアセトアミノフェン代謝物がたくさん生成されやすくなり肝臓に障害を与えます。

1. **購入時薬剤師（登録販売者）から質問されること**

□使用される方は本人ですか（高齢の方ですか、お子さんですか、妊婦ですか、授乳中ですか）

□現在治療中の病気がありますか

□現在何かお薬や健康食品などを使用していますか

□喘息はありますか

□熱はいつから出て何度くらいありますか

**人間の体温が37℃である理由**

人間の正常な体温は平熱といわれ37℃前後です。これは個人によって、また測る時間や体の部位によっても違います。子供はやや高く、高齢者はやや低め、女性は性周期によって高温期・低温期があります。測る部位は、わきの下、耳、口の中、大腸（直腸）があり、日本ではわきの下が主流です。体温は1日のうちでも1℃以内の変動があり、早朝は低く、夕方や食後は高くなります。

さて、私たちは、毎日栄養をとって、それをエネルギーに変え、75％以上を熱として使っています。このエネルギーを生むのは体内の酵素が行なうのですが、この酵素がいちばん働きやすい温度が36～37℃で、42℃をこえると酵素自体がこわれ始めます。このことから人間の平熱は36～37℃にセットされています。41℃以上の熱が出ると人間の全身に影響がおこることが考えられます。

乳幼児が高熱を出すと脳に悪いのではと心配するお母さまも多いでしょうが41℃未満の熱では、単純に熱そのものが原因でダメージを与えることはないといわれています。