

Q：熱性けいれんの対処方法を教えてください。

A：乳幼児によくみられる症状ですが、初めて目にすると、とても驚かれると思います。

けいれんが起きたときの基本対応ですが、①**慌てず安全確保をしましょう**。子どもを安全な場所に寝かせます（床の上など）。周囲の物（家具の角や硬いおもちゃ）をどけ、頭を打たないようにします。②**からだの向きを横にします**。吐いた場合に、気道がふさがらないよう、顔を横向きにしましょう。タオルや小さな枕を頭の下に敷くと安心です。③**口の中に物を入れないことが大切です**。舌をかまないように、スプーンを入れるのは危険です。無理に押さえつけないようにしてください。④**けいれんの様子を観察してください**。開始時刻と持続時間を確認します。からだのどの部分が動いているか、左右差はあるか、意識はあるか等を記録してください。医師への説明に役立ちます。⑤**医療機関を受診すべき場合をお伝えします**。けいれんが 5 分以上続く、けいれんをくり返す（同じ発熱時に 2 回以上）、けいれん後も意識が戻らない、ぐったりしている、からだの片側だけにけいれんがある、生後 6 か月未満、または 6 歳を超えて初めてのけいれん、呼吸が弱い、チアノーゼ（唇や顔が紫色）を伴う場合は、救急車を呼ぶ目安になります。⑥**けいれんが治まった後（多くは数分以内に自然に止まり、その後はしばらく眠ることが多いので、無理に起こさず安静にさせてください**。初めての熱性けいれんの場合は、必ず医療機関で診察を受けましょう。

予防や日常でできることとしては、熱が出始めたときに、かかりつけ医の指示に従って解熱剤を使用。けいれん既往があるお子さんには、予防的な坐薬（ジアゼパムなど）を処方されることがあります。睡眠不足や体調不良は、けいれんを誘発しやすいので、普段から生活リズムを整えることが大切です。

（前橋 明）