

温める/冷やす

熱があがっている途中には、寒気がする時があります。布団を重ねる、衣服を着こむなどで、身体を温めましょう。



暑く感じて発汗するようになれば、布団や衣服を調整して、心地よい程度に冷やしましょう。

首元やわきの下など、太い血管の近くを冷やすと効果的です。



感染症による発熱や解熱の多くは、身体で起こる自然な反応です。身体の状態にあわせて、布団や衣服を調整し、必要に応じて、解熱剤を使いましょう。身体が熱をあげようとしている発熱初期に解熱剤を使用しても、効果が得られないことが多くあります。

解熱鎮痛剤

発熱でつらい時は、市販の解熱剤を用法、用量を確認の上、使用してください。

※厚生労働省のホームページでは、市販の解熱鎮痛剤の選び方について紹介しています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku_nitsuite/bunya/0000121431_00404.html

薬を飲んで一度熱が下がっても、体内でウイルスと戦っている状態が続いていると、また熱があがることがあります。薬をうまく使いながら、無理せず、安静に過ごしましょう。

鎮痛作用や、炎症を抑える作用がある薬は、のどの痛みにも効果があります。

ドラッグストア等の薬剤師に相談し、ご自身にあった薬で症状を和らげましょう。



水分補給

こまめに水分をとりましょう。

発熱により水分が失われると、脱水や便秘が起こりやすくなります。

身体に吸収されやすい経口補水液も効果的です。



食事

発熱により代謝があがるため、栄養をとることが大切です。

身体が少しラクになった時に、消化やのどごしのよい食べ物で栄養を補給しましょう。



加湿

乾燥により、のどの痛みや咳などの悪化につながります。加湿器の使用や、洗濯物を干す等、部屋を潤しましょう。濡らしてしぼったタオルをかけるだけでも効果的です。

