

正しい答えを選びましょう！

午前2時、調子がわるいので体温をはかったら38.5度。さて「まずドウスル？」

① まずはQQ病院を探す。②まずはラーメンを食べて落ち着く。

高熱になったら「どうしてこうなったのか？その原因が問題」と誰でも思い勝ちで、この思いがQQに急がせるわけですが、でもそれは2番目に大切なことなんです。QQを受診するかどうかを決めるのは最終的にはアナタご自身の決断によりますが、それはあとから決めても遅くはないのです。高熱という状態に対して、どんな原因であってもじつは「まずやるべきこと」があり、それが1番目に大切で、それを知っておくべきというのが当院の見解です。高熱という状態になってしまったら高熱自体が身体に及ぼすダメージというものがじつはあります。そのダメージをなるべく早く解除しておけば回復も速いものになります。原因には関係なく高熱はどんな場合も身体に「脱水」をすでに引き起こしています。これは痛くもカユクもないので自覚されないことがあります。このまま放置すると腎臓機能がわるくなることもあり、将来に影響すると困りますから要注意です。したがって「まずはともあれ、やるべきことは水分を十分に摂取すること」です。水分は冷やしてない常温のスポーツドリンク（これは吸収が速いのでお腹がガバガバにならないので沢山、飲む）がお勧めです。さて「どれくらいの量を飲めばいいのか」が難しい。「Xリットル飲めばOK」という基準Xがないからです。でも飲水の目的を考えることによりこの問題は解決するのです。飲水の目的は脱水を解除して腎臓を助けることにありますから「十分に排尿するまで」が当面の目標と考えていいのです。「十分な排尿」は腎臓が機嫌よく働いていることを示すサインですから、そうなるまでに要した量が結果としてXと判るわけです。その実際の量は予想以上に多くて、38.5度だったら2リットルから3リットルになることもマレではありません。やってみてはじめて判るので、最初から判ってるわけではない、が大事です。アナタが「普段よりこんなに多目に飲んだ」というご努力は残念ながら評価されません。エンドポイントは「十分な排尿」であって結果だけが評価されます。高熱の時点で水分が十分に摂取できなくて排尿がなければ、いくらダルクても寝てはイケマセン。直ちにQQの受診がお勧めです。

(答え)は①②のいずれでもありません。