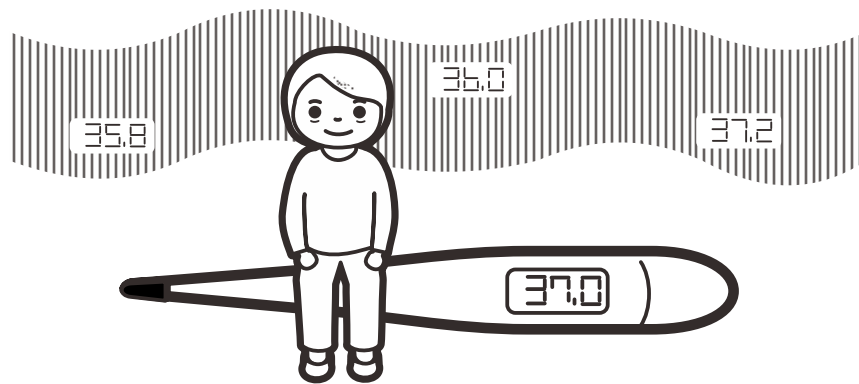


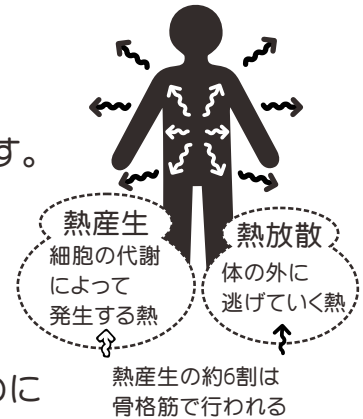
体温を測りましょう



体温を測りましょう

体温でわかること

人の体温は通常37℃前後です。
この体温設定は、大脳にある視床下部の体温調節中枢が「熱産生」と「熱放散」のバランスをコントロールして保っています。



体の内部の温度は、脳や心臓などの大切な臓器や器官の働きを保つために高い温度で安定しています。
この温度は現在の体の変化に気付くために役立ち、健康状態を知る指標になります。

体の表面温度ではなく体内深部の温度を知るのが、本来の体温測定の目的です。

平熱の個人差

身長や体重と同じように、体温にも個人差があります。お子さんはやや高く、高齢の方はやや低めです。

また、同じ年齢でも人によって平熱は異なります。

…乳幼児の体温…
熱産生は活発ですが、まだ体温調節機能が十分に発達していないため、熱放散がうまくいかず、日常においても発熱しやすい傾向があります。

…高齢の方の体温…
熱産生が弱く、体温調節機能も低下しているため、体温を維持する力が弱くなり、体温が低くなる傾向があります。

宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



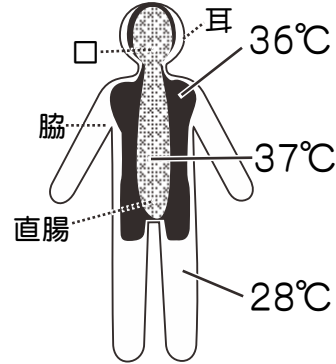


体温は健康な時でも常に一定ではありません。
体の状態や環境の変化によって変動し、
朝・昼・夜でも体温は変わります。

体の部位による違い

検温する部位によって
体温は異なります。

また、検温の方法や必要な時間も
異なり、平熱も部位ごとに異なります。
毎回同じ測定方法で、平熱を測って
おく必要があります。



状況や時間帯による違い

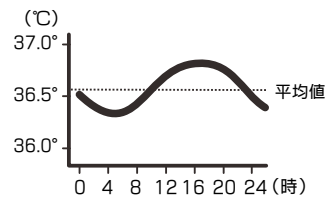
病気の有無にかかわらず、運動・時間・
気温・食事・睡眠・感情の変化などに
より、体温は変動しています。

また、人の体には約24時間周期の
「概日リズム」が備わっており、1日の
間に変動する体温リズムによって
朝・昼・夜では体温が異なります。

早朝が最も低く、しだいに上がり、
夕方が最も高くなります。



1日の体温のリズム(例)



高齢の方の体温

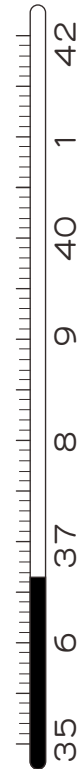
年を重ねると変化する

高齢になると体温調節機能が低下して、体温の性質が
変わってきます。

人の体温は乳幼児では平均37°C台と高く、年を経過するごとに少しずつ
下がり続け、10歳くらいで一定の値に落ち着きますが、高齢になると
再び低下してきます。つまり若いころの平熱を覚えていても、現在とは
違っている可能性があります。

高齢になると50歳以下の時より0.2°C以上低くなります。

- 50歳以下の方(平均) 36.89±0.34°C
- 高齢の方(平均) 36.66±0.42°C



- ◎熱産生が弱く、体温維持能力も弱いいため
体温が低くなる傾向がある
- ◎病気になっても熱が出にくい
- ◎暑さや寒さに対する感覚が鈍くなり、
体の反応も弱くなる
- ◎朝は体温が上がるのが早く、
夜は体温が下がるのが早い
- ◎1日の体温の変動幅が小さい
- ◎季節によって平熱が異なることがある

軽い発熱
にも注意

高齢の方は感染症に感染していても発熱が軽度であることが多い
ため、高齢の方で高熱が出た場合は、重篤な可能性もあります。
熱がちょっと高いかな?という程度でも軽視は禁物です。

(幼いお子さんはよく高熱が出ますが、原因となる病気が必ずしも
重症であるとは限りません。)

体温が高い

↑ 高熱は生体防御反応のひとつ

多くの細菌やウイルスに適した温度は37℃以下であるため、体温を上昇させて細菌やウイルスの活動や増殖を防ぐしくみがあります。



ただし極めて高熱の場合は、発熱に伴う症状が現れたり生命が危険な状態になることもあります。

注意したい
高熱

- ⚙️ 体温39℃を超えると・・・(原因疾患にかかわらず)
頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛、眠気
- ⚙️ 体温40℃を超えると・・・
痙攣、意識障害

↑ 微熱でも注意が必要

微熱 37℃～37.9℃の熱が一定の期間
続いているか、繰り返す

微熱の原因 多くの微熱は原因不明の場合が多いようですが、
何らかの病気が潜んでいる可能性もあります。

慢性感染症・寄生虫疾患・悪性腫瘍
鉄欠乏性貧血・甲状腺機能亢進症
膠原病・神経症・うつ状態
慢性疲労症候群・脱水症・熱中症
結核(3週間を超える微熱が続く場合)
などの可能性

微熱

体温が低い

↓ 現代人に増えている「低体温」

日本人の体温の平均は50年前と比べて
0.7℃程低くなっています。



低体温 平熱が36℃より低い

平熱が低いと血行が悪く、免疫力が低下してしまい、
感染症・アレルギー・生活習慣病・婦人科疾患など、多くの
病気にかかりやすいと言われています。
基礎代謝が低下するため脂肪を燃焼しにくく太りやすい、
体温が35℃に下がると癌細胞が活発になるとも言われて
おり、注意が必要です。

低体温の原因 現在のライフスタイルによる運動不足が原因のひとつと
考えられています。運動量が低下すると、筋肉量が減少
します。熱産生器官である筋肉が少なくなると、体温が
上がりにくくなります。他にストレスや冷暖房の整った
環境なども原因と考えられます。

・運動不足

筋肉の減少

- ・睡眠不足
- ・過度のストレス
- ・便秘
- ・冷暖房の整った環境
- ・朝食抜き
- ・ダイエット
- ・体を冷やす物や甘い物の食べ過ぎ

自律神経の乱れ
血行不良

低体温

● 体内深部の温度が35℃以下になる低体温症 ●

泥酔時、睡眠薬服用時、事故・災害時などに寒い環境に長時間いたり、皮膚の病気や
内分泌の病気、低血糖、低栄養などで起こりやすくなる

⚙️ 体温35℃より下がると・・・ 筋肉の震え、各臓器の機能低下

⚙️ 体温30℃より下がると・・・ 不整脈などの心疾患、抹消循環不全、筋肉の硬直

体温計について

体温計には様々なタイプがあります。測定の方法や測定時間はそれぞれ違うため、添付文書をよく読んで正しく使いましょう。

実測式(電子体温計)(水銀式体温計)

測定部位の実際の温度を測る。これ以上上がらない温度(平衡温)になるまで測るため、脇で10分以上、口で5分程かかる。

測定する部位は、脇・口・耳※など
機器によって違う
※耳の鼓膜周辺の温度(赤外線)を
センサーで検出し、数秒で測定する

予測式(電子体温計)

平衡温を短時間で予測した値を表示する。

他に
非接触タイプや20~45℃の広範囲を測定できる「医療用体温計」もある

体温の測り方のポイント

- 飲食後・入浴後・運動後・外出後30分間は避ける
- 検温中は動かず、じっとしたまま測る
- 途中で体温計を体から離れた時は、初めから測り直す

正しい検温方法 《脇で測る場合》

測る前に必ず脇の汗を
しっかり拭きとる

脇のくぼみの中央に
体温計の先端をあてる



下から上に向けて
先端を押し上げる
ようにはさむ

体に対して30°くらいに
体温計をはさみ、脇を
しっかり閉じる



肘を体にぴったりつける
手のひらを上向きに
すると脇がしまる

もう一方の手で肘を
軽く押さえて、動かず
じっとしている



水銀体温計や実測式の
体温計は10分以上、
予測式は電子音が鳴る
まで

実際に測ってみましょう

まず平熱を知ることから

体温を1日4回測り、時間帯ごとの
平熱として覚えておきましょう。

- ① 起床時 ② 午前 ③ 午後 ④ 夜

(食後すぐは体温が上がるので食前や食間に測る)



平熱の測定は1日だけでなく
違う日に何回か測ってみましょう

検温表

月/日	起床時	午前	午後	夜	体調など
	(:)	(:)	(:)	(:)	
/	℃	℃	℃	℃	
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					