

ほけん通信。

香取市立小見川中学校 発行

「体温」は体の健康指標

指導／早稲田大学 人間科学学術院 体温・体液研究室 教授 永島 計 先生

近年、体温を測定する機会が増えました。体温は、私たちの体の健康状態を示す指標となるものです。体温の正しい測り方や、体温が一定に保たれる仕組み、病気で発熱する仕組みを知ったうえで、平熱と発熱の判断の仕方を覚えておきましょう。

一定に保たれるヒトの体温

環境要因

気温 湿度

人体要因(代謝による熱産生)

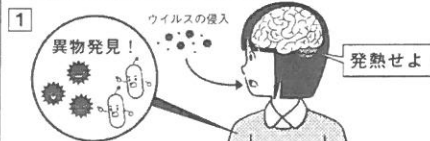
運動 食事

脳の視床下部(体温調節中枢)

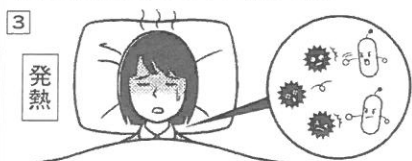
- ・血管の収縮
- ・筋肉のふるえ
- ・発汗の促進

脳の視床下部は、皮膚で感じた外気温や体内の中心部の温度と照らし合わせて、寒いときには熱をつくり(熱産生)、暑いときには熱を逃す働き(熱放散)を促して、体温を一定に保っています。

病気で発熱する仕組み



ウィルスの侵入で免疫細胞が動き、脳の視床下部が体温を上げるように指令を出す



免疫細胞が活発に働き、体温が上昇する

2



体温を上げるため、血管を収縮し、寒さを感じ、熱の放出を少なくする

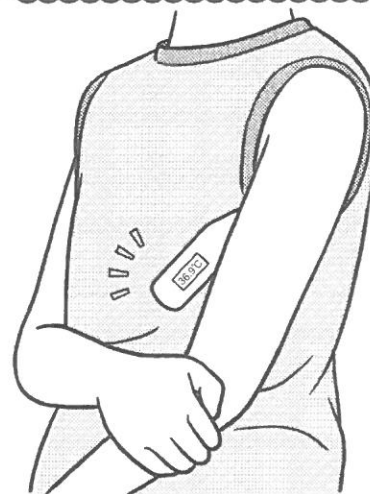
4

水分補給

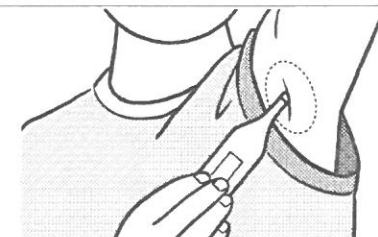


回復に向かうと、発汗して熱を下げる

体温の正しい測り方(わきで測定する場合)



体温は体の健康状態を示す指標なので、正しく測定しましょう。



体温計を下側から差し入れて、わきの下のくぼんだ部分に挟みます。

NG



服の上(首元)から差し入れて挟む

OK



服の下から差し入れて挟む

個人差のある平熱・発熱

平熱時 (36.9℃)



発熱時 (37.9℃)



平熱時 (36.0℃)

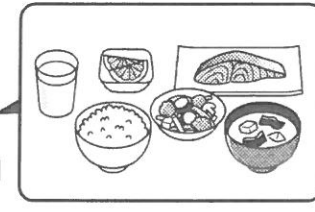


発熱時 (37.0℃)



平熱は個人差があるので、普段から自身の平熱を把握しておきます。体調不良時に、平熱と比較して、1℃以上体温が上昇していたら、発熱を疑います。

健康を保つために



健康を保つためには、日頃から運動を行って適度に汗をかき、栄養バランスのとれた食事とって、生活リズムを整え、感染症などの病気への抵抗力をつけておくことが大切です。

