

[健康ノート]

①体温と発熱



“体温を測る”というとき、これは本来“体内”の温度を測ることを言います。手や足などの表面の温度は、外部の影響を受けて変わりやすく、体内の温度は大切な脳や心臓の働きを保つため安定してるからです。ただ実際には体内に体温計を入れられないので、わき・口(舌下)・耳・直腸(肛門)などで測ります。

なかでも、一番“真の体温”に近いのは直腸で、日本では主にわき(実はわきで測定してる国は少ない)ですが、欧米ではおもに直腸や口で測っているようです。

◆正確に測れる体温計は？

やはり昔ながらの水銀体温計が一番正確のようです。ただ、わきなら 10 分以上、口や直腸なら 5 分以上しないと真の体温に近づかないので我慢が必要です。電子体温計や赤外線式は速くて便利ですが、どうしても誤差はしやすいようです。でも、だいたいを知るには問題ないと思います。

◆何度からが“熱がある”状態？

結論から言うと正確な基準はなさそうです。でも一般的には、37.5 度以上の場合でしょうか。体温は個人差があり、大切なのは、その人の平熱を知ることです。平熱を知るには、ちょっと面倒ですが3～4日間、朝昼夜の体温を測って平均を出します。健康な人の平熱は大体36.5～37.1度。平熱プラス1度以上なら“熱がある”といえそうです。実はこのところ平熱が36度以下の“低体温”の人が増えているようで、低体温は人の免疫力の低下につながります。低体温の主な原因は筋肉量の低下で、50年前と比べ日本人の平均体温は0.7度も下がっているようです。低体温は美容にもよくないとのこと。

◆熱があるとき解熱剤は使う？ 使わない？

よく言われるのが、発熱は体が菌などの敵とたたかっている証拠なので無理に解熱剤を使って下げなくてよい、ということです。私も基本的にはそう思います。逆に使うのは、その方が熱のせいですごくきつそうな場合や小児なら、高熱でおこることがある熱性けいれんを心配して、などのときでしょうか。

※ 掲載している「健康ノート」は、かい先生が職員向け冊子として施設内で発行したものの中から抜粋したものです。