

2021.02.22
茨田高校保健室
Vol.8

今年度は、コロナウイルス感染症の影響で体温を測定する機会が多かったと思います。これを機会に正しく体温を測れているのか、きちんと勉強してみましょう。

体温のしくみと働き



体温とは…

脳の中心近くにある、視床下部でコントロールされています。視床下部は、気温の変化や病原菌の侵入などに対応して体温を調節し、体を守っています。

人間の体温は、なぜ36℃台？

私たちは、食物などからとり入れた物質を、体に必要な物質につくりかえたり、体内の物質を分解して、生体を維持するのに必要なエネルギーを作り出しています。

人間の場合、こうした仕組みがもっとうまく働くのが36.5~37℃前後だと考えられています。

正しい体温の測り方

平熱を知るには、**時刻・測定部位・測定方法・体温計の種類**を一定にして、**3日間**体温を測ります！

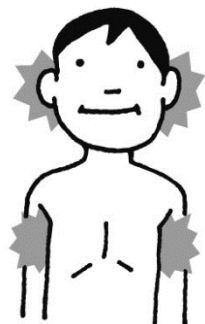
いつ？

- ◆朝起きてからすぐ、体を動かす前にはかるのがベストです。
- ◆風邪などの病気の際は、朝・昼・晩を目安に測り、変化を見ます。



どの部分で？

- ◆わきの下、耳など、からだの中心部に近い部分で測ります。
- ◆部位によって温度が異なるので、いつも同じ部分で測るようにしましょう。



どうやって？

①体温計の先を下から上に向け、わきのくぼみの真ん中にはさむ。



②ひじをわき腹につけ、もう一方の手でひじを軽く押さえ、わきをしっかりと閉じる。

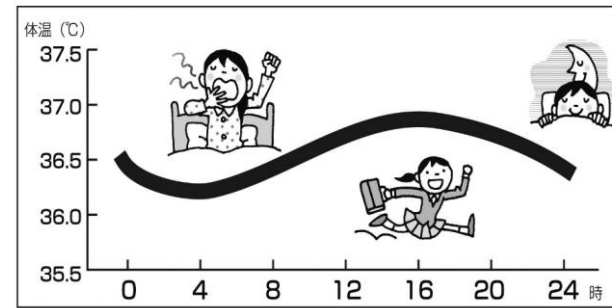
③ピッと鳴るまで、動かずじっとしておく。



体温の変化とからだ

体温は、1日のうちに0.6~1℃ぐらいの範囲で変動します。これは、「昼に活動し、夜眠る」という生活の中から、人間が長い年月にわたって身につけた生体リズムの1つです。

◆1日の体温の変化（体温リズム）



午前2時~5時ごろが最も低く、その後少しずつ上昇して、午後3~6時ごろ最も高くなります。

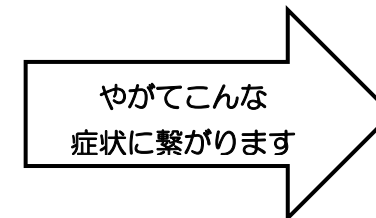
低体温とは？

普通の体温（平熱）が36℃を下回る状態を「低体温」といいます。生活リズムの乱れや運動不足などから、低体温の人は増える傾向にあります。



低体温の原因と影響

体温のリズムと生活のリズムは深く結びついています。夜ふかし・朝寝坊や朝食を食べないなど、生活リズムが乱れた状態が続くと体温のリズムもくずれ、日中、活動する時間帯に、脳や体が十分働けなくなります。



低体温を改善するには

朝：光を浴びて、朝食をとる！

光を浴びることで、体内時計がリセットされ、体の1日が始まります。朝食を食べると、夜の間に低下した体温が上がり活動のスイッチが入ります。

昼：活動的に過ごす！

体温の高い時期に、運動や勉強をすることで、適度に疲れ、夜ぐっすり眠れます。暑さや寒さなど、色々な環境に適応し、対応できる力をつけることも大切です。

夜：体を温めて、早く寝る！

入浴で体温が上がると、体温調節の働きで体温が下がるので寝つきがよくなります。夜更かしが習慣になっている人は、前日より30分早く寝ることから始めましょう。