

体温たいおんにまつわる Q+A クイズ

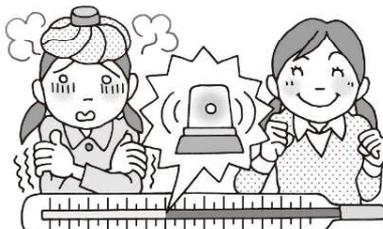
Q **平熱は誰でも同じくらいの温度である**



X **人によって異なります**
 健康な日本人の平均体温は36℃台後半。でも、個人差が大きいものです。大切なのは自分の平熱を知っておくこと。健康なときにも体温を測ってみましょう。朝と夜で1℃くらいの差が出ることがありますよ。



Q **発熱の基準の値は37.5℃である**



O **ただし、これも個人差あり**
 発熱は病原菌などと体が戦うための防御反応といわれています。37.5℃以上が発熱した状態とされますが、いつもより高いと感じたら発熱の始まりと考へても良いでしょう。つまり、発熱の仕方にも個人差があるのです。特に感染症の場合は、熱の数字そのものよりもその原因のほうが重要です。



Q **低体温症は単に凍えた状態である**



X **命にかかわる危険な状態です**
 人間は体温が低くなりすぎると生命を保てません。具体的には、体温が35℃以下になった場合に低体温症と診断されます。非常に冷たい水に5~15分かつているだけでも低体温症になる場合も。寒い場所でケガや病気で倒れたときも、体温を保たないと危険です。



豆知識 **体温計で測れる温度は決まっている**

体 温計の測定できる最大の体温は42.0℃。昔ながらの体温計も、自盛りは42℃までです。基本的に発熱しても41.5℃以上になることはなく、それ以上高い熱が出ると体のたんぱく質が壊れ命にかかります。



冬は生理痛がひどくなりやすい?!



生理が始まると、基礎体温が下がるうえ、痛みの原因物質が血管を収縮させ、血行が悪くなります。冬はここに寒さが加わり、体がとても冷えやすい状態なのです。体が冷えて血行が悪くなると、痛みの原因物質の循環が滞り、一所に留まってつらい生理痛を起こします。

対処1 体を温める

薄着や冷たい飲み物は避け、上手に重ね着をしたりカイロなどのあったかグッズを使うなどの工夫で、生理中は特に体を温めるように意識しましょう。

対処2 温まりやすい体を作る

熱は筋肉から作られます。部活を引退して急に生理痛が酷くなった人は、筋肉が落ちて血行が悪くなっているのかも。適度な運動で普段から温まりやすい体づくりをしておきましょう。

