

アスパークだより

No.469 12月1日発行 小柳 裕

人の体温の話

以前に受付前の検温で、「家で測ってきた体温と違うよ」「私こんなに低いかなー」と言われたことがあります。なぜこのようなことが起こるのか、体温について調べてみました。

① 体温とは

人は、体温を常に一定に保つ恒温動物の一種です。食料などで体の中でエネルギーを生み、熱が発生します。その熱が体温です。それとは対照的にヘビやカエルなどは環境に体温が左右される変温動物です。周りの気温で体温を保つため、エネルギー消費は少ない分、寒さに弱く冬は冬眠し、活動を中断する動物が多いです。

人の体温は、ほぼ 36 度～37 度に保たれています。ただ体の場所によって少し温度が違います。手足の末梢や顔の表面の温度は、季節や環境の影響を受けやすいため安定していません。一方、体の内部の温度は、脳や心臓などの大切な臓器の働きを保つために安定しています。

② 発熱とは

各種感染症や癌、広範囲の外傷、自己免疫疾患(リウマチ等)で発熱が生じます。(※)感染症の場合は、発熱することで体の中の抵抗力(免疫力)が高まり、病原体(細菌やウイルス)の力を弱めます。このことから、発熱することは大切で、安易に解熱剤を飲んで熱を下げってしまうと病気に対する抵抗力を弱めてしまう場合があります。医師に相談して使用することが必要です。

日本では感染症の届け出基準に「発熱とは体温が 37.5℃以上を呈した状態を言い、高熱とは 38.0℃以上を呈した状態をいう」と書かれていたり、インフルエンザワクチンなどの予診票に「明らかな発熱のある人(37.5℃を超える人)は予防を受けられない」との注意書きがあったりし

ます。法令的にはこの感染症法の記載が発熱基準になります。ただ、人それぞれで 37.0°C を超えて発熱を感じる方もいますので、普段から自分の平熱を知っておくことが大切です。また、高齢になってくると、平熱が低くなり、発熱を起こす力が弱くなる場合があります。そのため、微熱だからといって安心はできません。

※ 熱中症等で体温が上昇することがありますが、ここで言う発熱とは違います。

③ 体温の変化

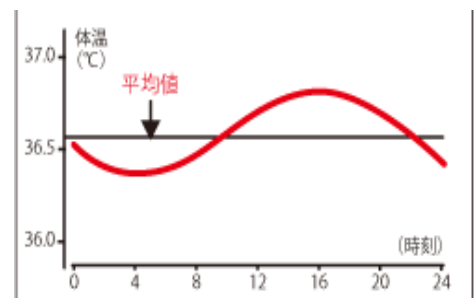
人は、朝・昼・夜と、24 時間単位に体温が変化します。1 日のうちで早朝が最も低く、次第に上がり、夕方に最も高くなります。また、次のような条件によっても変わります。

- ・ 年齢 ・ 運動の前後 ・ 周りの環境
- ・ 食事の前後 等

また、汗をかいていたり、外から入ってきたばかりだ

ったりした場合は、皮膚表面が冷やされるため、測る場所によっては体温が低く出る場合があります。このことから、先ほどの「体温を測ったばかりなのに、場所を変えたら体温が変わった」ということが起こる場合があります。平熱を知るためには、同じ条件のもとで測ることが必要です。

36.6°Cを平均値とする人の1日の体温の変化(例)



④ 体温計について

安定した体温を測るためには、体内の脳や心臓などの大切な臓器の温度に近く、体に負担をかけずに検温できる部位として、ワキ、口、耳などの場所が用いられています。

最近では、コロナ感染症対策のため、皮膚に密着しない体温計が多く使われるようになりました。現在、亀田体育館・武道場の入口で検温をしているサーマルカメラもその一つです。名前の通り熱を検知し、利用者の顔表面の最高温度を表示します。顔認証の時にマスク着用を促すメッセージが流れるようになっていますが、カラーマスクや柄マスクを認証しない場合があります。



感染症防止のためにマスクの着用をお願いいたします。