



体温を知ろう

健康のバロメータには、血圧や呼吸数、体温など様々なものがあります。中でも体温は家庭で測れる身近な体調チェックの手段です。体温を知るといことは、体調を知ることにもつながり、健康管理のために大切です。今月は、体温と体の関係についてご紹介します。

●○理想の体温は？○●

体温は、高すぎるのも低すぎるのもよくなく、個人差はあるものの理想とされる体温は、36.5～37.1℃とされています（図1）。体温は体の部位によって異なった値を示し、手足や皮膚に近いところは低く、体の中心にいほど高くなります。体の末端や表面は、環境温によって15～40℃の範囲で変化しますが、これに対して体の中心の体温は、脳や心臓、腎臓など大切な臓器の働きを保つために高く安定しています（脳や体の中心部は37℃前後）。

体温の測定は、環境温の影響を受けにくい深部温度を測定すれば安定した指標としての体温が測れますが、体の内部は日常的に測れないため、一般的には腋の下（腋下温）や口腔温（舌下温）が用いられます。

●○熱中症や低体温症に注意を！○●

高齢者では暑さ、寒さに対する感覚が鈍くなり、体温調節機能も弱くなっています。そのため、暑くても汗をかきにくく熱の放散が出来ずに熱中症をおこしやすかったり、逆に寒くなくても体内の熱をつくる力や熱を維持する力が衰え、低体温症をおこしやすい傾向があります。



■□低体温症とは□■

「低体温症」というのは、寒さなどで体の中心の温度が下がってしまう状態をいいます。

一般に体の中心温度が35℃まで下がり、震えが止まらず、判断力低下などが表れた場合に低体温症と診断されます。重症化すると意識を失ったり、死に至ったりすることもあります。低体温症は60歳以上の高齢者に多いと言われています。

■□低体温とは□■

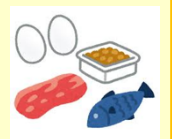
最近では、平熱が36℃よりも低い「低体温」の方が増えています。低体温になると、血行不良や免疫力が低下したり、基礎代謝が低下して太りやすくなったりします。低体温の原因は、主に筋肉量の低下と考えられていますが、ストレス、生活習慣の乱れなども影響します。



理想の体温となるために

◆適度な運動やバランスのとれた食事をしよう

筋肉は体の熱の6割を作り出しています。筋肉が少なくなると体温も下がり、代謝も下がります。筋肉量を増やすためには、基本的な生活習慣の見直しが大切です。



運動し、タンパク質を含んだ食品を取りましょう

◆生活リズムを整えよう

睡眠リズム等の生活の乱れによって自律神経の機能が上手く働かなくなっている事が考えられます。

◆体温アップに努めよう

血行を良くする働きのあるビタミンEや、体を温める効果のあるニンニクや生姜、高麗人參（朝鮮人參）といった食材を取り入れてみましょう。

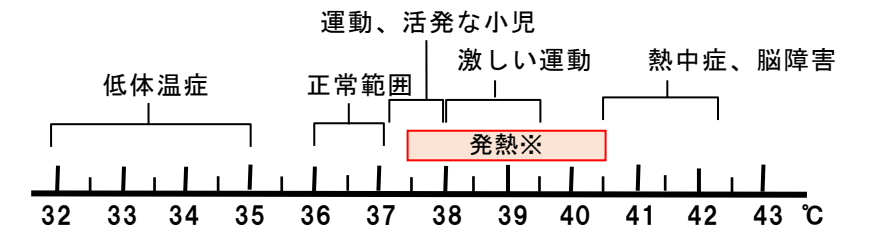


図1 腋下温の正常範囲²⁾ ※感染症法では37.5℃以上を「発熱」、38℃以上を「高熱」と分類している

●○人の体温調節○●

私たちの体には、体温を一定に保つ働きがあり、ヒトの体温は正常範囲に調節されています。1日のうちで早朝が最も低く、次第に上がっていき夕方が最も高くなります。そして、寝るときに再び下がりますが、概ね1℃以内の変動です。

また、寒さで体温が奪われてくると、体を震わせて筋肉を刺激して熱を作りだし、手先、足先などの毛細血管を収縮させることで熱の放出を防ぎます。逆に夏などの暑い時は、汗をかいて体温を下げ、毛細血管を拡張して皮膚からの熱の放散を増加させます。このように、体内では様々な生理機能によって、熱の産生と放散がバランスよく動員され体温調節が行われています。これは、体の中で起こっている代謝は、様々な酵素を介して行われているのですが、その最適温度が狭いためです。そのため、体温は、今現在の健康状態の重要なパラメータになります。

●○体温は年齢によって変化する○●

体温は年齢による差があり、子供はやや高く、高齢者はやや低めです。

子供は、熱の放散が上手いかず、発熱しやすい傾向があります。成長とともに体温は少しずつ下がり、10歳ぐらいになると一定の値になります。その後、高齢になると再び体温は低下していきます。高齢の方では、若いころの平熱とは違っている可能性もあるため、体調の良い時に体温をはかり、自分の平熱を確認しておくとうよいと思います。

参考) 1) 知っておきたい体温の話 (テルモ株式会社)
2) 森本 武利 ヒトの体温調節. 織消誌. 2003 : 256-262
3) 熱中症をふせぐためには 熱中症予防サイト (環境省)

山口市小郡下郷844-4

三好薬局