

体温の話

日本人の体温の平均は、個人差はあるもののおよそ36度台後半と言われています。高めの印象を持たれる方も多いかと思いますが、体温は測り方や測る体の場所、時間によって変化します。日本はわきに予測式の体温計を挟んで測定することが多いですが、実測体温を知るには、わきの汗を拭き、体温計の先を下からわきのくぼみに押し上げるように挟み込み、わきをしめて10分間じっとしている必要があります。また一日の中では、1℃以内の範囲で朝は低く、夕方に高くなる傾向があり、女性では性周期も体温の変化に影響します。

体温は、血圧や脈拍数と並んで、その人の体の状態を表す大切なバイタルサインの一つです。体温の変化の様子から病気を推測できることもありますし、病気だと思っていたが心配なかった、ということもあり得ますから、適切な体温の知識と測り方を知っておくことは、ご自身の体をよく知る一助になるでしょう。

愛知淑徳大学健康医療科学部
健康栄養学科 教授
愛知淑徳大学クリニック内科 医師

前田 恵子

