

最近、発熱による保健室利用も増えてきました。保健室に来た生徒には、必ず体温測定をしていますが、その場面で聞かれるやりとりが「36.9℃、熱はないね」と私が言うと「私、もとは体温低くて、35℃台です」と返ってきます。このように答える生徒が、以前に比べて増えていると感じます。決して良いことではありませんので、今月号は、「低体温」について説明します。

体温のしくみと働き

● 人間の体温は、なぜ36℃台が良いとされているのでしょうか？

私たちは、食物などから取り入れた物質を、体に必要な物質に作り替えたり、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、こうしたしくみがもっともうまく働くのが36.5～37℃前後だと考えられています。



－ 低体温とは －

ふだんの体温（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。

平熱を知るには、同じ時間、同じ測定部位・方法、同じ体温計で、3日間体温を測定します。

低体温の原因と影響

● 生活リズムの乱れが体温リズムの乱れにつながります。

体温のリズムと生活リズムは、深く結びついています。夜型の生活をしている人の体温リズムは、普通の体温リズムより数時間後ろにずれています。そのため、眠っている時の低い体温で起こされて活動を始めなければならないので、脳や体が目覚めず、十分に力を発揮できません。体温リズムのずれは、本来、体温が上がって活動できる時間帯に低体温の状態を作り出し、活発に動けなくなります。

－ 低体温による体や心の症状 －

- ・ ストレスがたまる
- ・ 頭痛
- ・ 胃が痛む
- ・ 下痢、便秘
- ・ 眠い
- ・ だるい
- ・ 頭がぼんやり
- ・ 動きが鈍い



低体温の改善方法

● 生活リズムを改善すれば、体温も改善します。

【朝】

- ・ 朝、光をあびる
(まず、カーテンを開ける)
- ・ 朝食をとる

【昼】

- ・ 活動的に過ごす
体を動かしたり、頭を使う(勉強)

【夜】

- ・ 夕食は遅くならない
- ・ お風呂で体を温める
- ・ 早く寝る

今年も、インフルエンザの季節がやってきます。予防接種は済みましたか？ワクチンの効果が出るまでに接種してから2週間かかりますので、早めの接種をお勧めします。