

## 体温（平熱）について

正しく測れていますか？

【平均体温】 日本人の平均体温 = 36.89 度 ± 0.34 度

平熱の平均範囲は 36.55 度 ~ 37.23 度です。

### 【発熱の目安】

感染症法では 37.5 度以上を「発熱」

38.0 度以上を「高熱」と分類しています。

37.0 度は平均範囲であり、発熱状態とはいえません。

ただし、平熱が 36.5 度と低い人の場合は 37.0 度が発熱のはじまりの可能性がります。

### 【1日の体温の変動】

1日のうちでも早朝が最も低く、夕方が最も高めになります。

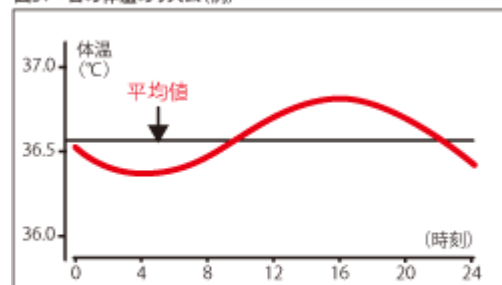
○ 1日4回体温を測り、時間帯ごとの平熱としておぼえておくと、発熱を正しく判断できます。

- ・起床時、
- ・昼食前（午前 10~12 時頃）、
- ・夕方（午後 4~6 時頃）、
- ・就寝前

○ 食後すぐは体温が上がりますから、食前や食間に検温するのが適切です。

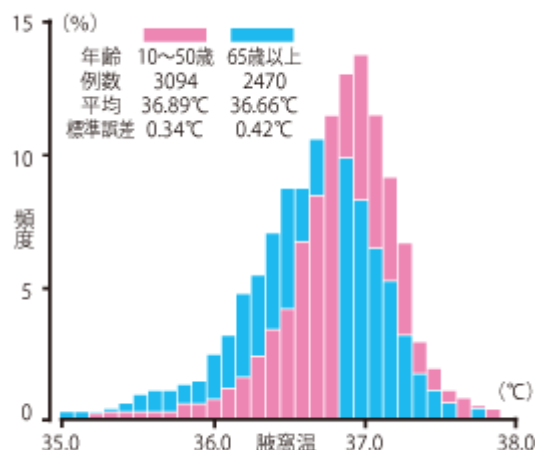
○ 高齢者の場合は気温が高いと高め、気温が低いと低めで体温が安定してしまうことがあります

図3: 一日の体温のリズム (例)



scales, E.W., Vander, A. J., Brown, M.B., et al: Human Circadian Rhythms in Temperature, Trace Metals, and Blood Variable, J Appl Physiol. 65(1988),1840-1846.

図4: 成人と高齢者の腋窩温の比較



入来: 老人腋窩温の統計値, 日老医師12, 172-177, 1975

千葉学芸高等学校 保健室

参考: テルモ体温研究所より <https://www.terumo-taion.jp/terumo/report/18.html>