



【平熱は人によって違う】

何度以上の体温を発熱というのでしょうか？日本人のワキ下の平均値は $36.89 \pm 0.34^{\circ}\text{C}$ ですが、体温には個人差があるため、いちがいに何度からと決めることはできません。元気なときの平熱と、その振れ幅（日によってまたは時間によっての差）をあらかじめチェックしておくことで、発熱しているか判断しやすくなります。

ヒトの体温（腋窩温）は乳幼児では熱産生が活発ですが、体温調節機能はまだ十分に発達していないことから、熱放散がうまくいかず、日常生活においても発熱しやすい傾向にあり平均 37°C 台と高くなります。高齢者では暑さ、寒さに対する感覚が鈍くなり、身体の反応も弱くなっています。具体的には、暑くても汗をかきにくく、汗の量も少なくなります。また暑いと皮膚の血流が増えて体内の熱を逃がそうとするはずですが、高齢者の場合、暑くても皮膚の血流量が増えにくくなります。逆に寒くなくても皮膚の血流量があまり減らないため、体内の熱を逃がしてしまい、体を冷やしやすくなります。

手足や顔など、体の末端や表面の温度は、季節や環境の影響を受けます。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、高く安定しています。この中核温は測れないため体に負担をかけずに簡単に検温できる場所として、ワキ（腋窩）、口（舌下）、耳、直腸など体と表面に近い場所が用いられています。ワキでは実測式だと10分測定が必要です。

若いころの平熱をずっと覚えていても、現在の自分の平熱とは違っている可能性があるため、ときどき体調のいいときに体温を測り、自分の平熱を確認しておきましょう。



体温計の先を下から上にむけて、押し上げるようにはさみます。



10分測定(実測式)

【1月の外来のご案内】

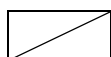
- ・ 形成外科外来 1/7(土)、1/21(土)
- ・ 消化器内科外来 1/21(土)は川田先生不在のため、休診となります。
- ・ 神経内科外来 1/19(木)は浅川先生不在のため、休診となります。

1月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				



午後休診日



休診日

TEL: 0284-71-0181

<http://www.anz.or.jp/>

【発行：医療法人杏林会 今井病院 広報委員会】