







体温計

感染予防のため、体温を測る機会が多くなりました。体温計にもいろいろな種類があり、それぞれ特徴があります。自分に合った体温計を選んで、健康管理につなげましょう。

どの体温計を選ぶ？

体温計には電子体温計、耳式体温計、非接触式体温計、サーモグラフィーなどがあります。測る状況や、どの程度の正確性を求めるかなどによって、選択しましょう。

種類	測定部位	測定方法や特徴
電子体温計	わきの下 	①測る 10 分前からわきを閉じておく。 ②汗があればふきとる。 ③下から 30 度の角度でわきの下のくぼみに差し込み、先端を動脈に当てる。 最も一般的に使用されている。 洗浄できるものが多い。 実測式の場合は約 10 分、予測式の場合は数十秒で測れる。予測式は、数十秒時点の温度から 10 分後の平衡音がどのくらいになるかを予想して表示している。
耳式体温計	鼓膜 	①体温計の先を鼓膜に垂直に向けて測る。 鼓膜は深部体温に近いので、精度は高い。 ただし、挿入角度によって測定誤差が生じやすいので注意が必要。
非接触式体温計	額や手首 	額や手首の赤外線を検知して体温を測る。 機器が体に触れないので、清潔だが、体表面で測るので外気の影響を受けやすい。
サーモグラフィー	体の表面 	体表面の赤外線を撮影することで、カメラ越しに短時間に大勢の検温ができる。

【体温は、いつ測る？】

体温は、健康なときでも常に一定ではありません。朝目覚めたときが最も低く、起きだして活動するとだんだんと高くなり、夜になると最も高くなります。**自分の体温を正しく知るには、朝の最も低い体温を測るのが理想的です。**

【熱が出たら？】

ウイルスが体内に侵入すると、体は体温を 37 度より高くして、ウイルスの繁殖を抑えます。寒気がするときは、体を温めて早く熱を上げるようにし、熱が上がりきって汗をかき始めたら、首やわきの下の太い血管を冷やして熱を逃がしてあげましょう。

【平熱は何度？】

日本人の**成人の平熱は 36~37 度**ですが、基礎代謝やふだんの活動量によって個人差があります。ただし、平熱が 35 度以下という人は、正しく測れていない可能性があります。人間は常にほぼ一定の温度を保っている恒温動物のため、健康であれば体内の温度（深部体温）は約 37 度であるはずだからです。赤ちゃんは基礎代謝が高いため体温も高くなり、加齢とともに基礎代謝が下がり体温も低めになります。

