

体温と健康

くきた内科クリニック（中沢町）

荻田 仁志



■自分の平熱を知ろう

日本人の平均体温（ワキ下検温）は36・5℃～37・1℃です。ただ個人差があり、子どもは高く、高齢者では低めです。1日のうちでは早朝が最も低く、夕方には0.5℃上昇します。食事や運動、入浴をすると体温が上がります。体の中心ほど体温は高く、口腔温はワキ下よりも0.5℃高いです。自分の平熱を知り、注意することが大切です。

■1秒で測れる耳式予測体温計

正確な体温測定にはワキで10分間が必要ですが、電子式予測体温計では、1～2分でピピッと音がして「予測体温」が測定できますが、誤差もあります。そのまま10分間ワキ下にはさみ続けると、再びピピッと音がして正確な「実測体温」が測定できます。

耳式体温計は、わずか1秒間で測れます。しかしワキと比較して同じ位の人、0.5℃高

い人、0.5℃低い人と個人差があります。耳には耳の、ワキにはワキの「平熱」があるので、あらかじめ知っておくことが大切です。

■適度の発熱は免疫力アップ

インフルエンザウイルスや肺炎球菌、扁桃炎（溶連菌）などに感染すると発熱します。高熱が続くとしんどいので、「解熱薬を飲みたい」と思うのが普通ですが、体力がある人で38℃以下の発熱の場合は、あえて熱を下げることもありません。発熱することにより、血液の流れを良くし白血球を増やし免疫力を高めて、敵と戦っているのです。敵はウイルスや細菌だけでなく、がん細胞もあります。適度の発熱は、免疫力を高める味方と考えてください。

体温アップ健康法①1日30分歩く
筋肉は人体最大の熱産生器

官ですから、筋肉が少なくなると、体温も下がります。体温が下がると免疫力が低下します。人間の筋肉の7割は下半身にあり、歩くと、「歩く」ことにより、効率よく筋肉を鍛えることができます。筋肉量を増やすことはあらゆる病気対策の基本です。

■体温アップ健康法②入浴

毎日お風呂に入って体温を1度上げます。朝でも夜でも自分の生活リズムに合わせて入浴しましょう。湯船に10分程度つかれば、大体温温が1度くらい上がります。必ず湯船につかりましょう。

■体温アップ健康法③保温対策

冷えは大敵です。手袋、靴下、腹巻き、ズボン下、カイロ、湯たんぽなど、これからの季節、手足の血流を高めて、体を冷やさない外側からの工夫もしましょう。

余暇のひととき

無口通しぬそらぢゅう石路の花 福島 厚子
登る神楽太鼓に誘はれて 井芝 千章
ここからの街の灯が好き冬に入る 酒井 孝子
はのは忌近し山里の木守柿 浜田 千鶴
水源のほとりにこぞり柳散る 毛利 圭子
水平線地球のかたちしてさやか 山本 ことみ

秋立つやするり抜きたる書架一書 赤松 彌介
新チームつるべ落しの負試合 平野 清流
台風も世相も異例を逃走す 上甲 正志
秋暑し人のひしめく医の廊下 賤前 溪子
オカリナに澄みゆく時空秋の暮 林 妙子
朝顔をほめられ妻は又水を 若山東望榮
メロン切る子の目一斉皿になる 小島 和子
盆秋や夏川女句碑は円き石 中平 豊念

神木の双葉大樹になるつもり 男武志津江
浜辺にてはじまる恋と終わる愛 大西 直子
腕まくらそんな昔もありました 加藤 桂子
寢言だと素直に言えるありがとう 河野 志真
二の腕がノースリーブを断固拒否 古本 鈴代
がんばろうと励ますごとくおしろい花豪雨に 岡田 幸子
吞まれし庭に咲きつぐ 幸子
おちこちの崩れし山のみかん畑隈無く照らす 加賀山 愛
霽月の光 愛
被災者の故郷捨てる話また暮れゆく秋のこと 伊豫路たく磨
さら暗し