

体温測定を行う際の基礎資料

はじめに

体温測定を行う際の基礎的な知識とワキ（腋窩）体温の測定方法および平熱を測ることの意義について簡単に説明します。

体温測定の前に一読していただき体温測定をお願いします。

1. 体温とは

体温とは、体の温度のことを意味します。皮膚の表面より体の内部の中心に近づくほど高く安定しています。

人の体は、場所によって温度が違います。手足の末梢や顔の表面温度は、季節や環境の影響を受けやすいために安定しません。

一方、中心（核心）と呼ばれている体の内部の温度は、脳や心臓などの大切な臓器の働きを保つために安定しています。この体の内部の温度を「核心温」といい、これを測れば、安定した体温が得られます。しかし、体の内部なので、日常的に測ることは困難です。

そこで、より体内の温度が反映され、体に負担をかけずに簡単に検温できる部位としてのワキ（腋窩）、口（舌下）、耳（耳内）、直腸などの部位が用いられています。

測定する部位ごとに検温に必要な時間や方法は異なり、得られる温度も異なります。平熱も部位によって異なるため、それぞれの部位の平熱を知る必要があります。

2. 体温の正しい測り方

ワキ（腋窩）の温度は、そのままでは「体の表面の温度」ですが、しっかり閉じることで温まり、体の内部の温度が反映されます。十分に温まったときの温度を平衡温といい、これを測るのが正しい検温です。平衡温に達するにはワキをしっかり閉じてから10分以上かかります。この10分間は、十分にワキが温まるのに必要な時間で、体温計が温まるのに必要な時間ではありません。

10分以上必要なワキの検温でも、「予測式体温計」なら早くはか

れます。電子体温計は、先端のセンサーで温度を感知して体温を測定するものです。

電子体温計には、「予測式体温計」と「実測式体温計」がありますので、自分が使っている電子体温計が、どの体温計か知ることが必要です。多くは予測式体温計です。たとえば、予測式体温計（90秒計）は、90秒間の測定で電子音がなり10分後の体温の予測値を表示します。10分後の実測値の誤差は0.01℃くらいなので、予測式体温計で十分です。一方、水銀体温計や電子体温計の実測式体温計では、10分間の検温が必要です。

3. ワキ（腋窩）での正しい検温方法

検温中は動かずに、じっとしているのが基本です。

- (1) ワキのくぼみの中央に斜め下から体温計の先端をあてます。
- (2) 体温計が体軸に対して30℃くらいになるように角度を調節して、ワキをしっかり閉じます。
- (3) 平衡温になるまで、水銀体温計や「実測式体温計」は10分以上、予測式なら電子音がなるまでじっとしています。

途中で体温計を取り出したら、最初からやり直します。予測式体温計では、すぐに繰り返し検温する場合は、少し時間を開けてください。

4. 測る前の注意

- (1) 飲食、入浴後、運動後、外からの入室30分間は検温に適しません
- (2) 測る前はワキの汗はしっかりふき取りましょう。

5. 平熱って何？

体温は、年齢、運動、時間、気温、食事、睡眠、女性の性周期、感情により変動します。

人は朝・昼・夜と24時間単位に体温が変化する体温リズム（概日リズム）があります。1日のうちで早朝が最も低く、夕方に最も

高くなります。

様々な条件で体温が変動するので、時間を決めて普段の体温（平熱）を把握することが、体調管理に大きく役立ちます。

日本人の体温の平均値は $36.89 \pm 0.34^{\circ}\text{C}$ （ワキ下検温、10～50歳の男女3,094名、検温時間30分）とされており、 $36.6 \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ の間に入る人が概ね68%を占め、平熱が 37°C くらいの人もそれなりにいるということです。

一般に1日の体温リズム（概日リズム）は 1°C 以内におさまります。平熱は、常に同じ測定部位、時間、測定法によって測る必要があります。

6. 発熱時の体温

体温には個人差があり、一概に何度以上が発熱と決めることはできません。それぞれの人々が、元気な時の平熱と体温リズムによる変化の幅（日によって、または時間によっての差）を予め確認しておき、それ以上の温度上昇をもって、発熱と考えるべきでしょう。

平熱時の体温より、 $0.5 \sim 0.7^{\circ}\text{C}$ の温度上昇をもって、発熱と判断するとする文献もあります。ちなみに感染症法では、 37.5°C 以上を発熱、 38.0°C 以上を高熱と分類しています。

引 用

「体温ってなあに？正しい体温の測り方」テルモ株式会社 テルモ体温研究所所長 和田優子より改編した。