

体温の重要性



新型コロナウイルス感染症でいわれている発熱が気になります。体温について教えてください。



体の中心部の安定した温度を脇、耳、直腸など

の体表面で測定したのが体温で、部位によって少し値が違います。一般的な脇でも、個人差があり、多くは36・5度から37・2度ですが、最近では35・0度のように低い傾向にもあります。

一日でも午前中が一番低く、夕方が高く、夜には下がり、また高齢になるほど低くなります。正確に測るためには汗を拭き、きちんと温度計を脇に当て、しっかりと脇を閉じてください。本来は10分間の測定が必要ですが、簡易に15

正しく測定



秒から30秒の温度

上昇から予測値で表示しています。感染症法では37・5度以上を発熱と決められています。たとえば

それ以下でも、普段より、あるいは一日の中でも1度以上の差がある場合は、何らかの体調不良のサインかもしれません。何日も続いて、だるさなどの症状があれば休息も必要かもしれませんね。そのためにも、自分の平熱を知ることが大切です。知るが仏。



朝倉病院  
理事長／院長  
田辺 裕久さん