



Vol.9 間違いだらけのかぜ診療

(1) “私、平熱が低いので・・・”

◆体温について語る前に

体温は測定する部位や、測定する時間、測定する体温計の種類によって結果が違うことをご存知でしょうか？腋窩（わきの下）で測定することが多いと思いますが、そのほかに口腔（舌の下）、鼓膜、直腸などで測定します。そして、腋窩<口腔、鼓膜<直腸の順に温度が高くなります。そして、朝に一番体温が低く、夕方が一番高くなり約0.5℃位の差が出ます。朝36.0℃だと夕方は36.5℃位になります。体温計も以前は水銀計が多く使用されていましたが、最近は電子体温計が主流です。この電子体温計も予測式と実測式があります。おそらく短時間で結果のでる予測式が多く使用されていると思いますが、この場合、正確に測定できていないと結果の信頼性が怪しくなります。

まとめると、体温について語る場合、“今朝、腋窩の実測式の体温計での測定で37.2℃でした”と伝えると非常に正確に伝わります。



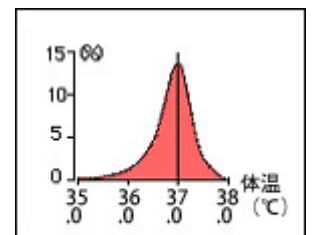
腋窩式電子体温計（予測＋実測）



鼓膜式電子体温計

◆平熱って何度？

平熱は個人差があり、上で述べたように測定時間でも違うので話がややこしくなります。右図は3000人くらいの日本人の平熱を調べたものです。測定は腋窩で水銀計による30分の実測です。平熱は $36.89 \pm 0.34^{\circ}\text{C}$ という結果でした。かなり高めであることがわかります。また、最近のデータ¹⁾でもやはり腋窩温で $36.67 \pm 0.36^{\circ}\text{C}$ でした。



日本人の体温分布
文献) 田坂定考
日新医学 44:633, 1957

平熱から何度高いと異常かどうかの決まりは実はありません。

平熱の測定自体が正確性に欠けるので、日常では平熱を基準に発熱があるかどうかを判断することはあまり有意義ではありません。

◆発熱って何度から？

発熱を何度からにするかの世界的な取り決めはありません。日本の感染症法では 37.5°C 以上を発熱、 38.0°C 以上を高熱と定義していますのでこれが一応の目安になります。平熱が何度であっても、風邪の時に測定して体温が 36°C 台であれば、特に熱が出ていると心配する必要は全くありません。

◆正しい体温測定法

最初にお話ししたように、体温は正しく測定しなければ結果は不正確になります。特に腋窩（わきの下）で予測式電子体温計で測定する場合は注意が必要です。予測式の場合、右図のように検温開始からの短時間での温度上昇の傾きから、平衡状態に達する体温を予測して結果を表示します。腋窩測定の最大のポイントは、測定前に10分程度脇をしっかり閉めておくことです。脇が開いている状態だと、測定部位での皮膚温は室温に下がってしまっています。10分脇をしめておくことで、測定前に測定部位がしっかり体温近い温度になります。

次に大切なことは、体温計をどのように脇に差し込むかということです。測定部位は脇のくぼみの中心部位となります。そこに、体温計の先端を置くためには、必然的に体温計は下に傾く形になります。くぼみの中心部以外は室温の影響を受けやすい、つまり測定結果が不正確になりやすいことが実験¹⁾から証明されています。

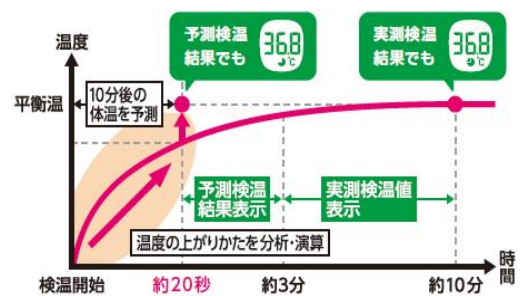
腋窩に比べ、口腔式は舌下部に挿入して測定する場合、入れる場所の違い（右、左、中央）による測定結果の差はほとんどなく安心して測定できます。ただし、冷たいあるいは温かい食事を摂取した後は測定値が不正確になりやすいため、時間を開けてから測定する必要があります。まとめると、口腔式は体温計を舌下にいれ口を完全に閉じて測定します。

◆かぜの熱は下げるべき？

かぜをひくと何故熱がでるのでしょうか？これは、体内にかぜのウイルスがはいると、異物であるウイルスを退治するために体温をあげようとします。脳の中に体温調節中枢があり、体温のセットポイントを上げるのです。ですから、かぜの発熱は、本来体に備わった防衛反応のひとつともいえます。したがって、発熱は下げないのが正解です。ただし、インフルエンザの時などのように39℃近くまで上がるとさすがにつらいので、そのような場合には解熱剤でさげるのは良いと思います。市販の総合感冒薬には必ず解熱剤の成分が入っていますので、安易にかぜのひき始めに内服すると上がるべき体温が上がらなくなります。本来かぜは薬を飲まなくても自然に治る病気です。どうしても何か内服するのであれば、葛根湯がおすすめです。葛根湯は体を温める作用があり、ウイルスを退治する体温により早くしてくれます。予定された体温に上がるまでが寒気を感じるのです。

参考文献

- 1) 相原まり子、入来正躬：腋窩検温法の検討と口腔検温法との比較. 日生氣誌 30(4):159-168, 1993



体温の測り方(わきの下の場合)

①わきのくぼみ中央に斜め下から体温計の先端をあてる



アドバイス

②わきをしっかりと閉じ、反対の手で肘を押さえる



同じ部位で同じ時間に何日も測ってみよう



もとき内科クリニック

住所：藤沢市辻堂神台 1-3-39 村々ビル 4F
TEL:0466-47-8216
文：院長 大江 元樹