



## 「家庭での健康管理 体温を測るということ」

西九州大学 看護学部看護学科 助教 大坪奈保

今年の冬、体調管理はいかがでしょうか。毎年のように、インフルエンザは流行します。手洗いうがい予防疫種と予防はしても、感染してしまったり、何かと気がぬけない季節ですね。

さて、この冬、あなたはお子さんの体温を何回測定しましたか？また、お子さんが誕生してから、今まで、何回測定したか覚えていますか？きっと、数えきれないほどの回数、不安な思いを抱えながら、おでこに手をあてて、抱っこして、お子さんのお熱を測ったのではないのでしょうか。私自身も、夜中突然パッと目が覚め、横で眠る息子のおでこに触れて「熱い！」「何が原因の熱だろう」「明日、病院の受診どうしよう」「仕事どうしよう」と真夜中に、色々と考えを巡らせ、横になっても眠った気がしない夜を何度も経験してきました。

体調が悪いと感じたとき、身体症状を確認するとともに、まず熱を測ります。家庭での対応と同様に、病院を受診した際も、身体症状とともに発熱の有無を確認されるでしょう。体温のほか、脈拍や呼吸、血圧は身体内部で起きていることを端的に示しているもので、身体の状態を把握するために、重要なデータとなります。その中でも体温は、家庭でも測定できる重要なデータとされます。体温は1℃以内の日内変動があり、一般的に午前2～6時頃(睡眠中)に低く、午後3～8時頃(活動中)に高くなります。また、子どもの場合、10歳ごろまでは、成人より体温が高く、また体温調節機能が未発達なために体温が変動しやすいものです。新生児、乳児期では体温は37℃以上を示すことが多いです。

## 【さまざまな体温計】

皆さんのご家庭では、どのような体温計を使っているのでしょうか。私が幼いころは、水銀体温計で体温を測っていたものです。じわじわと水銀が上がるのをじっと見ていた記憶があります。(今の若いお母さん・お父さんをご存知ないかもしれませぬ。) 現在では、家庭用として使われているものには、電子体温計(わきにはさんで測定するもの)、耳式体温計(耳に軽く挿入して鼓膜温を測定するもの)、非接触体温計(おでこにかざして、赤外線体温をよみとるもの)があります。耳式体温計や非接触体温計は、2～3秒で測定できる利点もあり、利用しているご家庭も多いでしょう。耳式体温計は耳孔形(耳のあな)の個人差などによる誤差が若干生じることもありますが、怖がったり嫌がるお子さんを押さえて測ることを考えると、使用しやすい体温計となっています。

## 【受診する前に】

受診する際、次のことを簡単にメモして持参しておくといよいでしょう。正確に医師に、家庭での状態を伝えることで、スムーズな診察や治療につながります。

- ・ 平熱
- ・ 体温、測定した時間、その時の症状(咳や鼻水、腹痛、嘔吐や下痢など)
- ・ 使用した解熱剤の種類や量、使用した時間
- ・ 食事や水分をとった量

## 【最後に】

お子さんの熱を測ったあと是非ご自分の体温も測ってください。インフルエンザなど感染性の疾患の場合、一生懸命お子さんのお世話をしているご自身が体調を崩すリスクがあります。お母さん・お父さんが健康で、ご自身を大切にすることが、お子さんにとって何よりの薬になるものです。

## 「健やかな毎日を過ごすために」

西九州大学健康栄養学科教授 林 眞知子



2月3日は節分ですね。お家で豆まきをした方も多かったでしょうね。家の中の悪いことを追い出して、晴れやかに2月4日の立春を迎えられたことと思います。お日様の光が力強くなってきたとは言え、まだまだ寒い日が続いています。実際2月の平均気温を見てみますと、1月よりも高くなっているとはいえ、12月よりもまだ低く、一年の中で2番目に低い値です。2月は入学試験のシーズンでもあり、いろんな行事の予定も目白押しです。インフルエンザ警報も持続中であり、体調管理が気になる季節です。健やかに毎日を過ごすためには、どのようなことに気をつけていけばよいのでしょうか。

私たちの体には免疫というシステムが備わっており、病気やその他の原因から体を守り健康を維持する働きがあります。この免疫システムをうまく働かせることが大切です。そのためには、毎日のちょっとした習慣が大切となります。

まず、旬の素材を使ったバランスのとれた食事をとりましょう。米やパンなどの**主食**、肉や魚の**主菜**、たっぷりの野菜の**副菜**が揃った食卓を心掛けましょう。主食や主菜をしっかり食べることは、体を温めて抵抗力を高めてくれます。大豆製品や発酵食品もお勧めです。発酵食品は、腸内細菌に働きかけて健康に良い影響を与えてくれることが知られてきました。日本人は昔から漬けものやみそ・醤油等の発酵食品をうまく生活に取り入れてきました。その知恵を借りましょう。そして、食卓では**笑顔**という調味料を添えましょう。笑顔でいただく食事は一番のごちそうです。

次に規則正しい生活をすることも大事です。寒い朝は暖かい布団から抜け出すのがつらいのですが、がんばって早起きしてしっかり朝食をとりましょう。朝食には、脳を目覚めさせ、体温を上げ、体内時計をリセットさせるなどの働きがあります。そして夜も早めの就寝を心がけることで、早寝・早起き・朝ごはんの習慣が身につきます。良い習慣は、一生の宝です。

体を冷やしすぎないことも大切です。体温が下がると、免疫力が落ち風邪などをひきやすくなるといわれます。暖房のきいた室内で食べるアイスクリームは大変美味しいですが、ほどほどにしておきましょう。

この地上には目に見えませんが、カビや細菌やウイルスといった小さな生き物が存在し、さまざまな働きをしています。あるものはおいしい甘酒やヨーグルトを作ってくれますし、あるものは病気の治療薬を作るなど大活躍です。私たちは、こうした環境中のさまざまな微生物に取り囲まれて生活しています。毎日の食べ物や飲み物と一緒に体内に入ってくる細菌やウイルス(大部分は無害です)は、ヒトの免疫系を常に刺激して感染防御力を高めてくれています。しかし、体内に取り込む細菌類の数は少ない方がよいので、手洗い・うがいは欠かせません。

毎日のほんのちょっとした心遣いで、健やかな生活を送りましょう。

