

平熱を知って、正しく体温測定を行いましょ

まず、自分の平熱を知りましょ

人の体温は健康な時には、通常 36.5～37℃前後の人が最も多く、これを平熱といいます。体温はいろいろなことで上下します。1日の内でも早朝が最も低く、次第に上がり、夕方に最も高くなります（概日リズム）。ほかにも気温、食事、運動、年齢、性別などによって影響を受けます。さらに個人差もあります。そのため、自分が「発熱している」のかどうかを知るには、日頃の自分の平熱を知っておくことが大切です。

平熱の測り方

- ① 体調が良い日に、**起床～朝食前**、**昼食前**、**夕食前**、**就寝前**の4回の時間帯の体温を測ります。
- ② 飲食後や入浴・運動後は体温が上がるため、必ず食間や食前に測定します。
- ③ 1日だけでなく、日をあけて何回か測定し、それぞれの時間帯の平熱を知っておいてください。

正しく体温を測りましょ

現在家庭で多く使用されている電子体温計は、実測検温を測定するものと、予測検温と実測検温との両方を測定できるものがあります。また、腋窩部（ワキ）で測定するものが主流です。

- ◆ **実測検温**とは、体温計をワキに入れて閉じ、ワキが十分に温まり、これ以上上がらない温度（平衡温）になるまで測定した値です。測定には10分以上かかりますが、より正確な体温を測定することができます。
- ◆ **予測検温**とは、実測検温の測定には時間がかかるため、10分後ワキの平衡温がどのくらいになるのかを、体温計が高い精度で短時間（数十秒～数分）に分析、演算した値です。現在こちらが主流です。

正しい体温の測り方（腋窩用電子体温計の場合）

- ① ワキのくぼみの中央に体温計の先端をあてます。
体温計の先を下から上に向けて押し上げるように挟みます。
 - ② 体温計が上半身に対し 30～45 度くらいになるようにして、ワキをしっかり閉じます。ワキが密閉されるようにしっかり閉じ、ヒジをわき腹に密着させます。
さらに体温計をはさんだ方のヒジをもう一方の手で軽く押さえます。
 - ③ 電子音になるまで、じっとしてましょ。
**予測検温の結果が、自分の感覚と違うなと感じるときや、
正確な体温を知りたいときは、10 分間測定ましょ。**
- ※ 予測検温の電子音になった後も、そのまま10分間測り続けると実測検温を測定することができます。



<体温測定時の注意事項>

- ※ 必ずワキの汗はしっかり拭きとりましょ。
- ※ 飲食後や入浴・運動後は体温が上がるため、検温に適しませんので避けましょ。
- ※ 検温中は、体や体温計を動かさないように、じっとして待ちましょ。