



いまやすっかりおなじみとなった非接触の体温計。マスクの上からでも瞬時に測定してくれるが、「誤差を感じる」という声も

発熱は免疫が働いたサイン

今知っておきたい体温をめぐる六つの疑問

何度から発熱なのか。発熱したらすぐに解熱剤を飲んだほうがいいのか。冷え症は治せるのか。体を温める食材はあるのか。毎日体温を測る今、改めて体温について知っておこう。

編集部 小長光哲郎 ライター 熊谷わか

疑問その①

発熱って何度以上を言うんですか

「37・5度以上の人はお断り」スーパーや劇場、ジム、観光地などで、そんな注意書きを見かけるようになって久しい。職場や学校でも、37・5度以上の人は出勤・登校を控えるように呼びかけている。

日本の感染症法では、発熱を37・5度以上、高熱を38度以上としている。ただし、11ページでも述べたように平熱には個人差があることから、具体的な数

値を挙げるべきではない、という声もある。早稲田大学人間科学部の永島計教授はこう話す。「平熱が36度の人と37度の人では、『37・5度』の意味が変わってきます。自分の平熱より1度上がったら『発熱』と考えたほうがいいでしょう」

そもそも、新型コロナウイルスや風邪などを含む感染症で発熱するのは、免疫細胞からサイトカインという物質が出て、細菌やウイルスに感染した細胞を攻撃するから。発熱は免疫がしっかり機能している証拠でもある。1〜2日ぐらいの熱であれば、解熱剤は飲まないほうが予後がよいというデータもある。一方で、高齢者の場合は微熱だから安心、

というわけではない。

「高齢者は平熱が低く、感染症にかかっても発熱を起こす力が弱くなる。微熱であっても重症化している可能性があるので、注意が必要です」（永島教授）現在はコロナ禍。体調や体温に少しでも異変を感じた場合、感染拡大を防ぐためにも慎重な行動を心がけたい。

疑問その②

子どもの発熱基準は大人と一緒にいい？

風邪などの感染症にかかると、子どもは短時間に体温が上昇し、

平熱と手足の温度差が冷え症の基準の一つ

林忍医師への取材を元に編集部で作成

3度未満 一般的な温度差

3~5度 軽度の冷え症

5~10度 中程度の冷え症

10度以上 重度の冷え症

「冷え症外来に来る患者さんのなかには平熱が低い方も多いのですが、十分な問診をしたうえで、体温自体よりも末端との温度差を診ます」(同)

「冷えには精神的な要因も大きく、自分は冷えている」と思い

新型コロナウイルス感染者が出ると操業停止になってしまうため、勤務先から、毎日体温を測定し、用紙に記入するように言われている(53歳・男性・会社員)

平熱が低いせいか、お店の入り口で行われる検温で認識されず、何度か試すことになる。並んでいたりすると申し訳ない(29歳・女性・専業主婦)

平熱が低いほうだったが、運動を始めてから高くなった気がする(49歳・女性・会社員)

以前は風邪の時でも測ったことがなかったが、いまや1日に複数回体温を測っている(50歳・男性・公務員)



体温に対する意識が変化

不安なときはまず体温を測るが、ほぼ一年中、足先の冷えを感じてつらい(64歳・女性・専業主婦)

検温がなかば義務となった今、体温計は必須アイテムだ。「人と会う前は必ず体温を測定する」という人もいた

体温を測る機会が増え、改めて低体温だと実感。足先の冷たさは自分でも感じるほどで、基礎代謝を上げる方法を友人に聞き、始めようと思つて

ときに40度以上の高熱に達することもある。だが、みくりキツズくりにつくの院長で小児科医の本田真美医師はこう話す。「体温は子どもの体調を知る目安の一つですが、熱が高いほど重症というわけではなく、体温だけを見てすぐに受診する必要はありません」

度台の熱があつても、元気で食欲もある、眠れているという場合は、夜中にあわてて救急受診をしなくても大丈夫。ご家庭の様子を見てもよいでしょう。診察の際にはある程度経過を見てからでないこと、発熱の原因がわからないこともありま

「冷えには精神的な要因も大きく、自分は冷えている」と思い

「夏野菜は体を冷やし、冬野菜は体を温める」「暑い地域でとれるものは体を冷やし、寒い地域でとれるものは体を温める」

「平熱の高い人は代謝が高く、エネルギー消費量が多い。そして、1年後に死亡している確率が8・4%上昇する、つまり「体温が低いほうが長生き」なことがわかったという。

「長生きなのは平熱高い人か低い人か」

「冷え症とは、体の一部、または全身が冷たく感じるといふ本人の感覚なんです。冷え症は病気でなく体質ですから、治療法はありません。あるのは改善法。大切なのは運動と適切な入浴です」

「それは、ぼかぼか感であり、実際に体温が上がっているわけ

「ぼかぼか感」といふのは、体温を上げる活動の一つであり、温かいものを食べれば、その分

「手足が冷えて眠れない、しびれが出る……。つらい冷え症、

「西洋医学的な視点からは説明できませんが、東洋医学では「冷えは万病の元」とされています。実際、冷えを改善することで体調が整い、直接関係のない症状が改善することは少なくありません」(同)

「冷え症とは、体の一部、または全身が冷たく感じるといふ本人の感覚なんです。冷え症は病気でなく体質ですから、治療法はありません。あるのは改善法。大切なのは運動と適切な入浴です」

「せっかくなら重ね着などの『外からの温活』よりも、筋肉をつける、体を温める漢方薬を飲むといった、『内側からの温活』を心がけてください」(同)

「子宮を温めて妊娠しやすい体になれる?」

「子宮を温めると妊娠しやすくなる」という言説には何の根拠もない」と指摘する。

「冷えを改善することで、不眠が改善されたり、肩こりや腰痛の痛みが治つたりといった効果を実感している患者も多くいる」といふ。

「冷え症とは、体の一部、または全身が冷たく感じるといふ本人の感覚なんです。冷え症は病気でなく体質ですから、治療法はありません。あるのは改善法。大切なのは運動と適切な入浴です」