

健康 ぷらざ

正しい体温を知っていますか？

- 小児体温のトラブル -

指導：埴小児科院長

埴 賢二

企画：
日本医師会

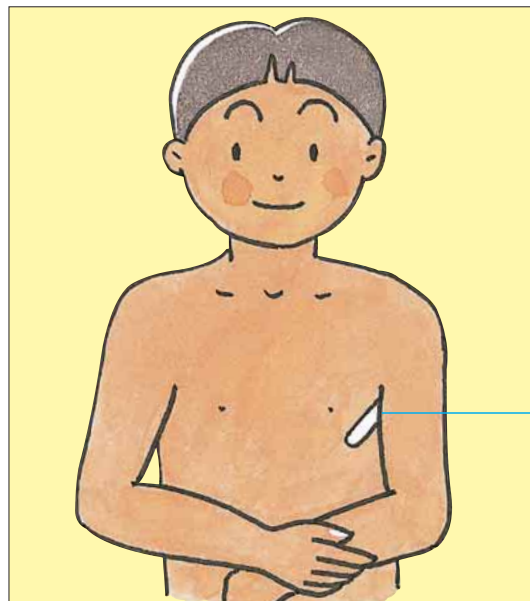
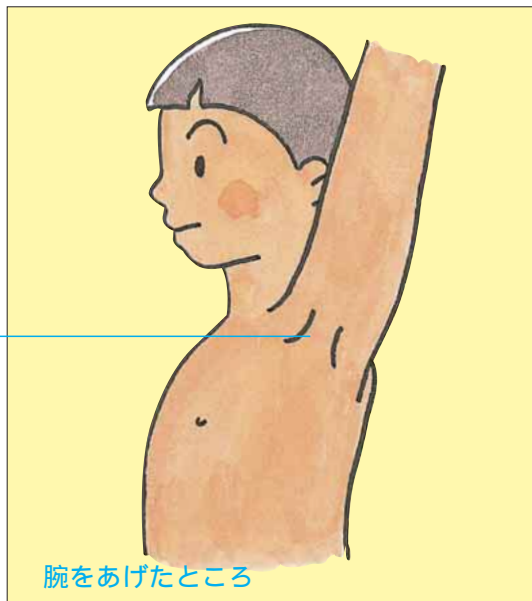
No. **69**

小児の体温は健康状態とか病気のあるなしを知るための最も簡単なバロメーターの一つですから、正しい知識が要求されます。

小児体温は37.0 以下とは限らない

正常体温という体温計や温度表に記されている37.0の赤マークを考えがちですが、健康な大人でも37.0以上あることがありますし、まして、発育盛りの小児では大人以上に一定しません。一日のうちでも時刻によって変わり、測る部位、年齢、体質などによっても微妙に変動するので、体温は37.0以下だと決めつけることはできません。

正しい検温部位



どのくらいまでが正常？

小児の正常体温は37.0をはさんで0.5前後とみればよいでしょう。

最近は“音ですぐわかる、破損が少ない”といった理由で電子体温計が普及しています。ただし、電子体温計で注意しなければならないのは、感温部（正確に温度を感じる部分）が狭いので、^{えき}腋窩（^{わき}腋の下）という広範な部位では、

測るたびに数値が違うといったトラブルが多いことです。

熱が出たら

1. 顔つき、機嫌、食欲など、全身状態をよく観察する。
2. 水分を多めにとる。
3. 38.0 以下なら頭を冷やして様子を見る。
4. 解熱剤は38.5 以上あり、元気がない、だるそう、頭が痛いなどと訴えた場合に使う。

熱が下がったからといって、病気が治ったわけではありません。翌日、医師の診察を受けましょう。また、高熱だけで脳に異常が起こることはありません。

測り方のポイントは？

正しく測るためには、上図のように腋の下の前3分の1に体温計の感温部を確実に挿入します。正しく挿入されると体温計は自然にななめ下向きになります。

1分計、3分計に関係なく、測定時間は腋の下の温まり具合からみて、5分～10分間は必要です。