

知っているようで 知らない

## 体温のヒミツ

ヒミツ

### 体温は測る場所によって違う

体の表面と内部では温度が違います。ふつう、表面は中心部分よりも少し低め。気温の影響を受けやすく、安定していません。

普段は体の内部と温度が近くて測りやすい、「わきの下」で測ります。



### 正しい体温の測り方

わきの中心に、体温計の先端を30°になるように当てる

1

下から上に向けて押し上げるように



ひじをわき腹につけて、体温計とわきをしっかりと密着させる

2

もう片方の手で軽く押さえる

手のひらを上向きに

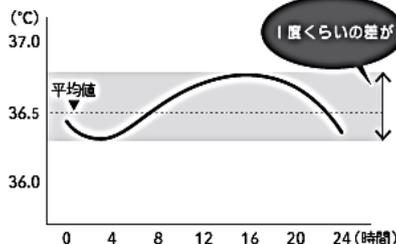


ヒミツ

### 体温にはリズムがある

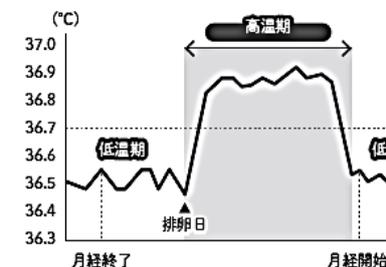
体温  
×  
24時間

1日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。夕方がピークで、夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。



体温  
×  
月経周期

女性は月経周期によって変動します。月経が始まると体温が下がって低温期に。排卵があると上昇して、次の月経まで高温期が続きます。



ヒミツ

### 平熱が36℃以下だと「低体温」

毎日測定している体温は、みなさんの体の状態が分かる重要な“健康のバロメーター”です。今回は、その隠されたヒミツを紹介します！

ふだんの体温（平熱）が36℃以下の「低体温」の人が増えていると言われています。原因は、運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。



### 改善するためには？



大切なのはよく食べて、よく動き、よく寝ること。生活リズムを見直してみよう。

#### 運動

筋肉は熱を作る大切な場所。毎日体を動かして筋肉量をアップさせましょう。

#### 食事

3食しっかりととりましょう。夜食は夜型の生活になりやすいので注意。

#### 睡眠

早寝早起きで睡眠のリズムを整えます。朝は太陽の光を浴びて1日をスタート！夜は、お風呂に入って体を温めると寝つきがよくなります。

ヒミツ

### 子どもは大人より体温が高い

体温はだいたい36.5℃±0.5℃と言われています。子どもは新陳代謝が活発で、大人よりも少し高め。反対にお年寄りはやや低めです。

年齢の違いはもちろん、個人差のある体温。そこで難しいのが…発熱の判断。日常的には、37.5℃以上で発熱、38.0℃以上で高熱と言われることが多いです。

痛みには  
理由があります

いつもきれいに  
してください



食事に含まれている糖分は、むし歯菌の大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、フロスや歯間ブラシなども使って、きちんと取りのぞいてください。



「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし歯や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。ほうっておかないで！

考えてみて  
もしも歯がなかったら？



食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

11月8日は  
いい歯の日

歯からの  
お願いです



簡単には  
取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。

ときどき  
プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

年をとっても  
一緒にいさせてください



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始まりました。ずっと大切にしてくださいね。

むし歯を放置していても治ることとはなく、悪化するばかりです…。治療がまだ済んでいない人は、早めに受診しましょう。また、治療後の報告もよろしくお願いします。

コロナ、インフルエンザの同時流行に備えて…

これから冬にかけて、コロナとインフルエンザの同時流行が予想されています。この2年間、インフルエンザの流行はありませんでしたが、油断は禁物です！引き続き、マスク着用や手洗い、換気などの基本的な感染防止対策を徹底しましょう。また、コロナワクチンとインフルエンザワクチンは同時接種が可能となっています。ワクチン接種を希望する場合は、医療機関等に相談してください。

