



『 体温の正しい測り方について 』

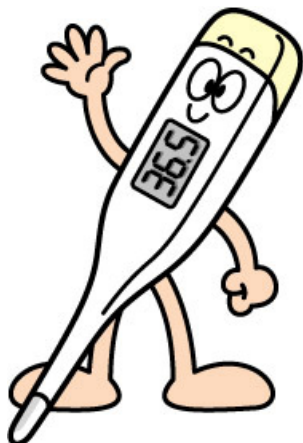
今日、体温を測ることは日常的な行動となりつつあります。体温を測る機会が増えているからこそ、正しい測定方法を確認してみましょう。

まず、測る前の注意点として飲食や入浴、運動後などは測定に適さないので避けてください。また、必ず汗をしっかりと拭き取ってから測定しましょう。測定は、脇のくぼみの中央に体温計の先端をあて、体温計の先を下から上に向けて押し上げるようにはさみます。体温計が上半身に対し30度位になるようにし、脇が密閉されるよう閉じ、肘をわき腹に密着させます。水銀体温計なら10分以上、電子体温計では音が鳴るまで動き回らないようにすることが大切です。

正しい体温の測り方で自分の平熱を把握し、病気のサインを見逃さないようにしましょう。

なお、発熱した場合ですが、熱により病原菌の増殖が抑制されるとともに、白血球の機能が促進されるなど体を守るための防御機能が働くという一面もあります。そのため、軽度で苦痛がない場合は解熱剤の必要はないと言えます。

参考までに、解熱剤を使う目安は、小児で38.5℃以上、成人で38.0℃以上といわれています。



鹿児島厚生連病院
医療安全管理室(看護師)

秋山久美