



むつみ荘だより



2024年7月 第315号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

深部体温 と 熱中症

・・・警戒アラート発令前に 予防対策・・・

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

臓器の温度である深部体温が上昇しすぎると、生命が危険な状態に陥ります。深部体温と熱中症の関連を知り、熱中症予防・対策に活かしたいものです。また温活※1と深く関係する深部体温は、睡眠にも深く関係し参考として記載します。

深部体温とは

人の体温は、手足など体の中心から離れ、外部環境の影響を受けやすい「皮膚温度」と 脳や臓器など体の中心の機能を守るために一定に保たれる「深部体温」があります。深部体温（中心温、芯温）は、脳や臓器など体の内部温度で、内臓の働きを守るため、外環境の影響を受けにくく 常に一定に保たれています。一方、皮膚温度は、体の表面の温度で、体の中心から離れるほど外環境の影響を受け、一般的には深部体温に比べて低くなります。

健康状態では 深部体温は皮膚温よりも 0.5～1℃ほど高く、37℃前後に保たれており、体内で生命維持や生存活動のために内臓の働きを最も活発にさせる温度です。深部体温は体の中心温度で 簡単に測ることが難しく、普段 体温は比較的深部に近い体の表面部位として、腋下で測ります。正確に深部体温を測る必要がある場合は、直腸、膀胱、鼓膜、血液などで測ります。