

# 低体温や高体温の子どもたち

## 特に低体温は深刻な問題です

人間は恒温動物として、本来 37 度前後で最も効率よく体を動かすことができるように体の仕組みが作られています。

また、もともと新陳代謝の活発な子どもたちは、通常大人よりも体温は高いといわれています。

しかし最近、1 日の平均体温(平熱)が 36 度を下回ったり、逆に 37 度台の子どもたちが増えてきて、からだに変調をきたすような症状が多く見られるようになりました。

一般的に 1 日の中では朝方の体温は低く、昼間は少し高くなり、夕方以降に体温は最も高くなる傾向にあります。

また冬季は比較的低くなり、夏季は少し高めで、運動や入浴、食事の後でも体温は高くなる傾向にありますが、夕方や夏季、運動や食事・入浴の後でも体温が 36 度台の前半、またはそれ以下の子どもたちが多く見られるようになり、1 日の平均体温も 36℃を下回る場合も多くなりました。

1 日の体温差は 1℃以内が理想と言われていますが、朝の短時間に限って朝の体温から 1 度以上も上昇してしまう、またその逆に殆ど変動しない場合もあります。

1 日の平均体温が 36℃を下回る場合、「低体温」と定義されていますが、医学的には明確な検証はまだなされていませんし、低体温は病気や病名でもありません。

ただ通常体温が低下すると酵素の働きが落ち、消化が悪くなり免疫力が下がる、疲れやすく病気になりやすい、またアレルギー症状などの原因になるともいわれています。ある調査によると、部屋の中で特に何をするともなく、ゴロゴロとしていただけの子どもたちには低体温の子が比較的多く、痩せ気味で疲れやすく、集

中力に欠け、直ぐに感情がむき出しになる、いわゆる切れやすい状態になってしまう等の共通の症状が見られたようです。

低体温の子どもたちが増えた理由には

- ・運動不足を原因とした筋肉量の低下、結果、基礎代謝量が低下している。
- ・夜型の生活により、睡眠時に脳内の温度を下げるなどの体の仕組みがうまく調整されなくなっている。
- ・空調機器精度上昇により、自分で体温をコントロールしなくてもよくなっている。
- ・朝食を抜くことにより眠っている間に下がってしまった体温を上げることができないままになってしまう、などの食習慣を原因としたもの。

等が挙げられています。これらを改善するためには

- ① 1日の運動・栄養・休養の生活リズムをきちんと整える。一つでもリズムが狂うと、体のどこかに変調をきたしてしまう。
- ② 体を動かす(特に午前中の運動は効果が高く15時頃に効果のピークを迎えます、この時間帯には努めて体を動かす必要があります)
- ③ 毎朝、朝食を摂り、排便の習慣をつける。
- ④ 20時頃には就寝し、10時間程度の睡眠時間を確保する。

ことが大切とされています。

低体温と病気の関係はまだ明らかにはされていませんが、体温の低下により血流が悪くなり、免疫力の低下や免疫システムの不全、大人の場合には肩こりや頭痛、不眠等の不快な症状があらわれてきます。

低体温の改善は子どもたちの活気や、やる気に大きな影響を及ぼしそうですね。

文責 古川光男