



## 体温はなぜわきの下ではかるの

### わきの下が体内温度に近いから

わたしたちが、ふつう、体温とっているのは、体の中の温度のことをいいます。一般には、直腸内の温度がその人の体温といわれ、ここの温度をはかればいいのですが、赤ちゃんなどをのぞいて、わきの下ではかります。

これは、わきの下の温度が、直腸の温度に近いからです。

よく使われている体温計は水銀体温計で、水銀部が35.5度以下に下がっているのを確かめてから、わきの下ではかります。はかるときは、あせをよくふいて5～10分間くらい静かにはかります。

わきの下ばかりでなく、口の中の舌の下ではかることもありますが、これは、口の中もわきの下と同じように、直腸の温度に近いからです。

### 39度以上を高熱

体温は37～37.9度なら微熱、38～38.9度なら中等熱、39度以上あれば高熱です。ただ、38度以上をすべて高熱という場合もあります。

一般に大人は、わきの下で36度前後、子どもで37度前後が平熱です。ふだんから、自分の平熱を知っておくことが大切です。(監修 保志 宏)

