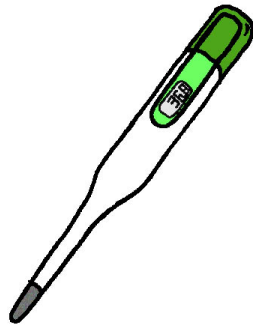


体温計



正常体温は人によって異なりますが、普通 36~37℃です。ただし、高齢者はこれより少し体温が低い場合があります。暑くて体温が上がると汗をかき体温を下げ、寒くて体温が下がると身体が震えて熱を産生させ体温を上げます。このように、人間の体温はほぼ一定に保たれているので、発熱は身体の異常を知るサインとなります。

正常体温は1日の間に変化します。通常、朝の起床時には低く、食事、厚着、興奮、および不安によって体温が上がります。激しい運動を行うと、体温は上昇し、一時的に約 39℃まで上がることがあります。また、女性の月経周期によっても、1度以上体温が上がる場合があります。

