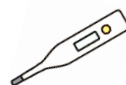




卒園、進級まであと二か月ですね。ひまわりさん、就学準備はお済でしょうか☆麻疹・風疹ワクチンなど予防接種の施行忘れはありませんか??今一度ご確認ください。他のクラスのお子さんも、年に一度は母子手帳を確認し、施行しなければならぬ予防接種は何かを確認してみましょうね♪

体温と免疫機能の関係



風邪やインフルエンザが流行する季節。保護者の皆様はお子様の体が熱いとき、おっかなびっくりしながら体温計を取り出すのではないのでしょうか。病院に行かなければなかったり、保育園を休まなければなかったり…。しかしこの体温、何故上がったたり下がったりするのでしょうか。



人間には「体温調整中枢」なる、熱の上げ下げをコントロールするための機能が備わっています。この機能があるおかげで、身体が冷えてしまった時には筋肉を震わせ、その運動で熱を生成しようとします。逆に身体が熱くなっている時には汗をかいて熱放散をするなどして熱を逃がそうとします。よく耳にする「体温が1℃下がると免疫機能は30%も減少する」ですが、他にも①基礎代謝が12%低下(同じ食事・運動量でも1か月で体重が1~2kg増加することになります)②体内酵素の働きが50%低下(食べ物を消化吸収する能力が落ちる)③がん細胞の好む体温(がん細胞は35℃を最も好み、40℃近くでは死滅する)などが起こります。

60年ほど前の日本人の平均体温は36.8℃程だったそうです。現在が36.2℃程なのを比べると、微熱ともとれるような体温です。最近だと女性の方は35℃台の方も珍しくはないと思います。今から60年前は戦後すぐの時代で、家電もなく、仕事も力仕事が多かった。当然現代とは筋肉量が違うわけですから、熱を最も生産する筋肉が多かった昔の方が、現代よりも体温が高かったんです。では、体温が1℃上昇するとどうなるのでしょうか。37℃前後を想定した話になりますが①免疫力は低体温の時に比べ5~6倍になる②基礎代謝が12%以上上昇する(同じ食事・運動量でも1か月で体重が1~2kg減少する)③酵素の働きが正常化し、代謝の向上とも相まって美容・アンチエイジングの効果がある程度期待できる などがあります。



少し話が逸れたようですが、熱が上がることは度を過ぎなければ決して体に悪いことだけではないことをご理解いただけましたでしょうか。では、感染により発熱した場合はどうでしょうか。

インフルエンザにかかってしまい、熱が上がるのはインフルエンザウイルスのせいではありません。季節性の風邪も同じことが言えます。病気に感染して発症した際に熱が上がるのは「身体の免疫機能が指令を出すから」です。体の中に侵入したウイルスや細菌が増殖をし易い温度よりも体温をあげることで、ウイルスや細菌の増殖を妨げます。また、それらをやっつける免疫細胞が活発に動きやすくなり身体を治癒へと導きます。熱があるときにむやみに解熱剤を使用してはいけない理由はこんな所からきていたのですね♪但し 38.5以上の高熱が続くと脳などへの障害が心配されるため、解熱剤を使用します。



体温の調整機能を適切に保つには適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠が必要です。家でゲームやアニメばかりで、お菓子ばかりを食べ、夜寝るのも 21 時は簡単に過ぎてしまうようなお子さんはいませんか?? 直ぐに全てを変えるのは無理でも、ひとつずつ、長い目で変えていけるようにしましょうね☆

急なお熱…

1 月中、あかちゃんの家では 38~39°C 台の高熱でお休みをしたり早く帰ったりする子が多くみられました。インフルエンザではなかったようなので、所謂「風邪」なのですが…ここで問題です☆お熱があるときには身体を温めた方が良いでしょうか? それとも一刻も早く冷やすべきでしょうか?

答えはお熱以外の体のサインによって変わります。

ひきはじめや熱の上昇中…上でも触れたように身体は一生懸命熱を作ろうとしている状態です。この状態でおでこが熱いからと言って身体を冷やそうとすると、身体の「ここまで熱をあげなければ病原菌が増殖しちゃう!!」の状態が長引くことになり、寒気などの辛い状態を長引かせます。①手足が冷たい②寒気がある(または身体を寒そうに震わせている)③顔色が悪いが、ある場合は、基本的には毛布などで身体を温めます。電気毛布などは熱が上がり過ぎる場合もあるので使用しません。

熱が上がり切った後…身体は「これで病原菌をやっつけられる」と、安心した状態です。こうなると、熱によるダメージが身体に出ない様、血管が広がり、熱を逃がしやすくなります。①手足が温かい②寒気が無く落ち着いた状態③顔に赤みがある この状態で初めて頭を冷やしたり、衣類を寒くない程度に調整します。

因みに熱さまシート等ですが、使用されている防腐剤(パラベン)などにはアレルギーを起こす可能性があるので注意しましょう。また誤って口や鼻を塞ぐ可能性があるため、1歳以下はできる限り、6か月未満は絶対に使用しないでくださいね♪

