

体のチェック

体温

体温の正常値は個人差が大きく、一日のうちでも変動し、睡眠中や起床直後が最低体温で日中は徐々に上昇します。運動後や食後には体温が上昇することもあるので、体温測定はそういった時間帯は避け、できるだけ安静時に行うことが大切です。

<<体温の測り方>>

わきの下の場合

わきの下のくぼみの中央に体温計の先端を当て、体温計が上半身に対して30度くらいになるようにしてわきを締めます。計測が終わるまでじっとしています。

わきの下の汗はきちんとふき取っておきましょう。

水銀体温計では、10分以上わきに挟んでおくのが正しい測り方です。

口腔内の場合

下の裏の中央にある筋(舌小帯)に清潔な体温計の先端を当て、舌で軽く閉じて測定します。ただし、口で測った温度より高めにてやすいです。

耳式体温計の場合

耳の穴に当てると赤外線センサーが数秒で耳内温を測定します。

耳内温とは、耳の鼓膜およびその周辺の温度のことで、体の内部の温度を

反映し安定しています。また、耳式体温計は、主に乳幼児や高齢者の体温測定器として普及しつつあります。

<<体温の目安と異常>>

体温チェック

年代別の目安		異常の場合	
一般成人	35.5～37	高熱が出た 高熱が続く場合や、ほかに気になる症状がある場合は、医療機関へ	微熱がある 平熱よりわずかに高い程度の発熱を微熱という。微熱が何日も続くようなら、重い病気が隠れている疑いもあるので、医療機関で検査を
高齢者	一般成人より低め		
幼児	一般成人より高め		
乳児	37～37.5度		

脈拍

脈拍とは、心臓の鼓動とともに、駆出された血液が血管内圧を変動させ、抹消動脈で触知されるものをいいます。つまり、脈拍によって心臓の鼓動のリズムが分かり、それが健康状態を知る手がかりとなるのです。

脈拍は、手の橈骨動脈または大腿動脈、首の頸動脈などに人差し指、中指、薬指の3本をそろえて軽く当て、一分間にどれだけの拍動数があるかを測ります。時間がないときは、30秒測ってそれを倍にしてもよいです。

脈拍の目安

脈拍のチェック

年代	目安脈拍
一般成人男子	65～75/分
一般成人女子	70～80/分
高齢者	60～70/分
学童	80～90/分
幼児	110～130/分
乳児	130～140/分



異常が見られる

脈の状態		疑われる病気
脈拍が速い	一分間の脈拍数が100以上なら頻脈	発熱、貧血、心筋梗塞 心不全、甲状腺機能亢進症 など
脈拍が遅い	一分間の脈拍数が60以下なら徐脈	心ブロック、黄疸、甲状腺機能低下 頭蓋内圧亢進 など
脈拍が乱れる	脈拍のリズムが一定でなく 乱れていたら不整脈	生理的現象、心疾患 など

頻繁に起こるなら検査を！

血圧

血圧とは、動脈にかかる血液の圧力のことです。心臓が収縮して血液を送り出すときの血圧を収縮期血圧(最大血圧または最高血圧)、心臓が拡張して血液をため込むときの血圧を拡張期血圧(最小血圧または最低血圧)と呼びます。
高血圧は「生活習慣病の仕掛け人」であり、動脈硬化を促し、心臓病や脳卒中の引き金となります。高血圧の原因としては、原因不明の本態性高血圧が約8割を占めていますが、心臓、腎臓、内分泌系、神経系の障害による二次性高血圧にも注意する必要があります。
しかし、ライフスタイルの改善で、血圧の自己コントロールは可能です。
定期的に血圧を測り、血圧コントロールに役立てることが大切です。

<<正しい測定方法 ~家庭用~>>

決まった時間帯に、静かな暖かい部屋で落ち着いて測ります。
上腕部をしめつけない姿勢のまま、5分くらいしてから測定を開始します。
いすか座布団に座り、上腕部を心臓の高さくらいに保ちます。
マンシエツ(腕に巻く布の部分)の下のヘリが、ひじよりやや上にくるように巻き、腕とマンシエツの間に指が2本ふら入るようにします。
3回以上測定して平均値を取ります。続けて測定すると値が低くなるので、一回ごとにマンシエツをゆるめ1分くらい間をおきます。

マンシエツを巻く位置

マンシエツは心臓と同じ高さで上腕に巻きます。

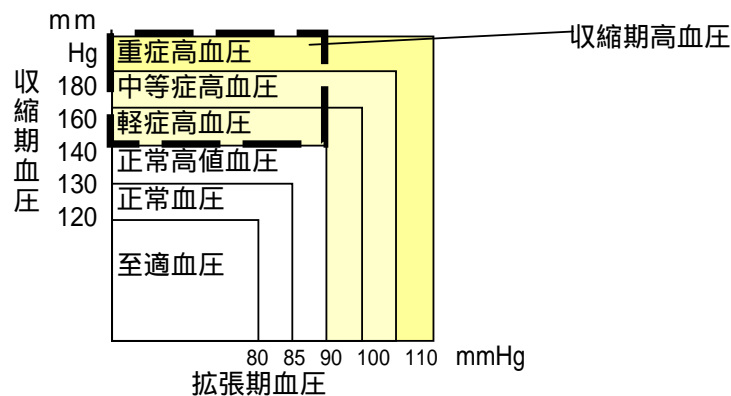
注意:

一般に、血圧は病院で測ると家庭よりも高い数値が出る傾向があります。環境や精神的緊張などが影響しているためです。また、逆に測ると数値が高くなる場合もあるので(仮面高血圧)、家庭での血圧測定は特に重要になります。
血圧に異常がみられる場合は、医師に報告し、詳しい診察を受けましょう。
測定した血圧は記録しておき、受信する際にみせるようにしましょう。

成人における血圧の分類

分類	収縮期血圧 (mmHg)		拡張期血圧 (mmHg)
至適血圧	120未満	かつ	80未満
正常血圧	130未満	かつ	85未満
正常高値血圧	130~139	または	85~89
軽症高血圧	140~159	または	90~99
中等症高血圧	160~179	または	100~109
重症高血圧	180以上	または	110以上
収縮期高血圧	140以上	または	90~99未満

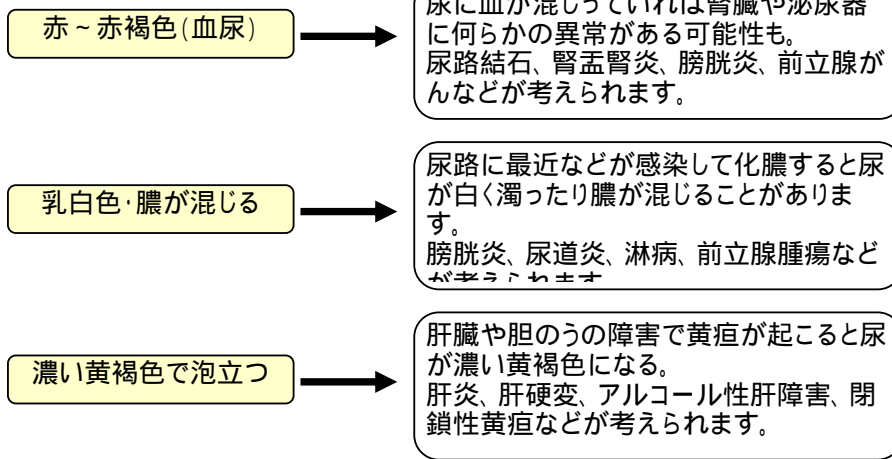
注意: 収縮期血圧と拡張期血圧が異なる分類に属する場合は、高い方の分類に組み入れましょう



尿

尿は体内の異変を知らせる貴重な早期サインの宝庫です。特に、尿は体内の余分な水分や老廃物が腎臓でこしだされたものであり、体の異常がよく現れます。そのため、血液検査と並んで、尿の検査が診断上の重要な決め手となっています。体に異常があると、尿の色、におい、量、回数、出方などが変わるので、それらをこまめにチェックすることが大切です。

尿のチェック



<< こんな点にも要注意 >>

尿量	多い	尿崩症、糖尿病、心因性多尿など
	少ない	尿意があっても十分に排尿できない場合は結石などの尿路障害の疑い
排尿回数	多い	腎盂腎炎、膀胱炎、尿道円など
	少ない	発汗過多や下痢、脱水症状、腎疾患など
排尿に伴う症状	排尿痛	膀胱炎や前立腺炎、尿路感染症など
	残尿感	膀胱炎や前立腺肥大症など
排尿時以外の随伴症状	発熱・腹痛	尿路感染症では発熱や下腹部痛を伴うことも
	腰痛	腎疾患では腰の周りの痛みやだるさを感じることも



心配のいらぬ尿の変化

尿量・排尿回数

お茶やコーヒー、お酒などを多めに飲むと尿量は多くなり、排尿回数も増えます。大量に発汗したり、水分摂取が少なかったりすると尿量は減少し、排尿回数も減ります。

尿の色・濁り

激しい運動をすると病気でなくても血尿が出ることがあります。運動をやめればとまりますが念のため検査を受けたほうがよいでしょう。水分摂取が少ないと、尿中のカルシウムなどが結晶化して尿が濁ることがあります。

<<市販されている尿検査用品(尿試験紙)の使い方>>

尿の異常は意外と重要な病気が隠れていることがあります。しかし、尿はほかの人と比較する機会もなく、異常があっても気付かないことが多いです。また、病院に行くことに抵抗を覚える人もいることでしょう。そこで、最近普及しているのが、「尿検査用品(尿試験紙)」です。自分自身で簡単に尿の異常をチェックすることができます。その結果、異常が認められた場合は、自分で勝手に診断せず、すぐに病院で受信することが大切です。

清潔な紙コップなどに尿を採取する

試験紙を尿に浸す

試験紙の色の变化を色調表を比較して判定します。

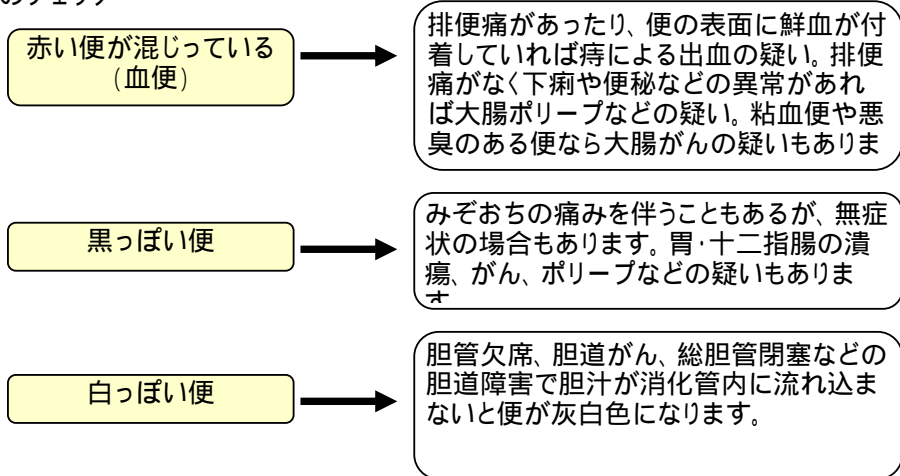
健康な尿の条件

尿量	1日500 ~ 2000ml程度
排尿回数	数回以上(平均4~6回といわれる)
尿の色調	淡黄色 ~ 黄褐色

便

便は、体内の様子を知る重要な情報源です。便は、食べ物の残りカス、胃や腸の粘膜からはがれる細胞、そして、細菌類などからできています。便の中の最近は、大腸菌をはじめ100種類以上のほり便1g中に数千億個以上存在するといわれています。快便は健康状態を示すバロメーターでもあります。1日一回以上、気持ちよく便が出て、色は黄色っぽく、適度の過多さがあるのが望ましいとされています。体に変調があると、排便回数や便の状態が変化することが多いです。排便するたびに自分の便を観察し便の色、血便の有無、異常なおいや形がないかをチェックする必要があります。

便のチェック



<< こんな点にも要注意 >>

におい	ネギ類、ニラ、ニンニクなどの食べすぎでもないのに便やおならに悪臭があれば、胃、腸、肝臓、胆道、膵臓などの病気の疑いもあります。	
排便回数	多い	ひどい下痢の場合は排便回数が多くなります
	少ない	腸の動きが低下すると、数日以上も排便しない便秘になる
排便に伴う症状	排便痛	肛門が痛むなら痔の疑いあり
	残便感	いつもすっきりしないなら、大腸がんや大腸ポリープの疑いもあり
排便時意外の 随伴症状	下痢	発熱・腹痛・嘔吐などを伴う場合は、食中毒などの細菌感染症が疑われます
	排便異常	短期間での体重減少があれば、がんの疑いも

健康な便の条件	排便回数	1日1回 ~ 2~3日に一回以上
	便の色調	黄褐色 ~ 茶褐色
	形状など	バナナのような形ですんなりと排便できる