

“いつもの自分”の体調を知っていますか？

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の流行が始まった頃、「37.5℃以上の発熱が4日以上続いている」ことが、医療機関を受診したりPCR検査を受けたりする目安となっていました。
この「37.5℃」という目安は、どうしてこの値になったのでしょうか？

目安の数値は絶対的なものではない

「37.5℃」や「4日」という値がずいぶん強調されてしまい、体温が37.4℃の人や発熱して3日目の人が、受診や検査をまだ見合わせて自宅で様子を見るように指示される事態を引き起こしてしまいました。実際には、体温が37.2℃の人や、熱が出始めて2日目の人でも、PCR検査をすると陽性だった例がいくつもありました。つまり、こうした数値はあくまでも目安であり、37.5℃は、多くの人にとって「高い熱」であっても、すべての人に当てはまる絶対的な基準ではないということです。

体調不良の状態は人によってさまざま

ところで、この「37.5℃」という目安は、どうしてこの値になったのでしょうか？ 実は、明確な理由はどこにも見当たらず、おそらく、多くの人の平熱(と思

れる)36.5℃よりも1℃高い値にしたのだと思われます。

皆さんは、自分の体温が37.5℃だったらどんな具合ですか？ ちょっと熱っぽい程度という人もいれば、(北海道弁で)こわくてこわくてしょうがないという人もいます。これは、その人が発熱した時の感じ方や体力のほか、ふだんの体温、いわゆる平熱が関係していると思われます。例えば、平熱が36.8℃くらいの人であれば、37.5℃になっても「ちょっと熱っぽい」程度にしか感じず、病院に行こうとは思わないかもしれませんが、平熱が36.0℃前後の人が37.2℃になると、これはかなりつらく感じるのではないのでしょうか。

というわけで、すでに述べましたように、37.5℃という値はすべての人に当てはまる絶対的な基準ではありませんので、本学のCOVID-19対応方針では、「平熱より1℃以上または37.5℃以上の発熱」を、登校や出勤を見合わせる目安としています。

いつもの自分と違う時は要注意

皆さんは自分の平熱がどれくらい分かっていますか？ 平熱が分からなければ、「平熱より1℃以上」と言われても判断ができません。

体温だけでなく、ふだんの自分の体調がどういうものなのかを知っておくことは非常に大事です。朝起きた時の様子、食欲、食べている時の味や匂いの感じ方、日中トイレに行く回数、尿の色、便の硬さ、歩く速さ、気分など、体だけでなく心の状態も、いつもの自分はどんな具合なのかを意識してみてください。こうしたものが「何かいつもと違う」と感じたら、それは体の中で何かが起きていることの信号です。それが一時的なものであれば心配しなくても良いのですが、翌日もまた同じように、あるいはさらに強く「いつもと違う」と感じる場合は、体が発する警報を決して放っておかないようにしましょう。

(保健管理センター・センター長・羽賀 将衛)

