



写真は、オーストリアのウィーンで最も人通りが多いグラーベン通りにあるペスト記念柱です。17世紀にウィーンを襲ったペストの流行が収まったのを記念して、時の皇帝レオポルト1世が建てました。ペストは黒死病とも呼ばれ、ペスト菌によって感染します。有効な抗生物質が発見され、治療法が確立するまで、世界中でたびたび流行を繰り返していました。

なかでも、1665年のロンドンでの大流行は、グレートブレイクと呼ばれました。その頃、アイザック・ニュートンはケンブリッジ大学が休校となり、ペストを避けて故郷のウルソープに戻っていました。静かな裏庭で落ちるリンゴを見て「万有引力の法則」を発見し、後に、ペストによる休校期間をニュートンは、「創造的休暇」と呼んでいます。

ダニエル・デフォーは1722年に『ペスト（疫病年代記）』を発表し、ロンドンの異常事態をレポートしました。疫病という災禍の中で、人々の心は動揺し混乱しますが、極限状態下において、日常的な対立や敵意が消えて、融和と友愛が生まれてきた人間の様相を描いています。

コロナウイルス感染症によって多くの人が苦しみ、痛みを抱えている現実があります。一方で、未来の時間を見据えた時、皆さんにとって2020年は、新たな時間の始まりだったと振り返る時が来ることを願っています。

■■■ 体温計 ・ 2 ■■■

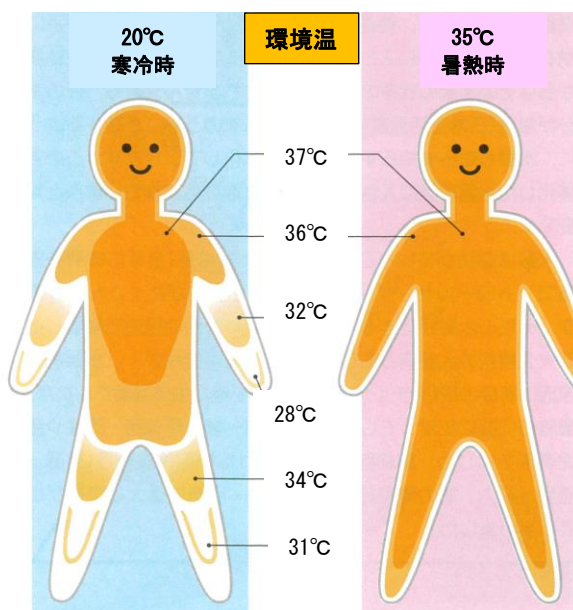
■ 体表温と深部温

体温とは、文字どおり、身体の温度のことを意味しています。身体の中心に近づくほど高く、安定しています。日頃、体温と言っているのは、身体の表面温度「体表温」です。

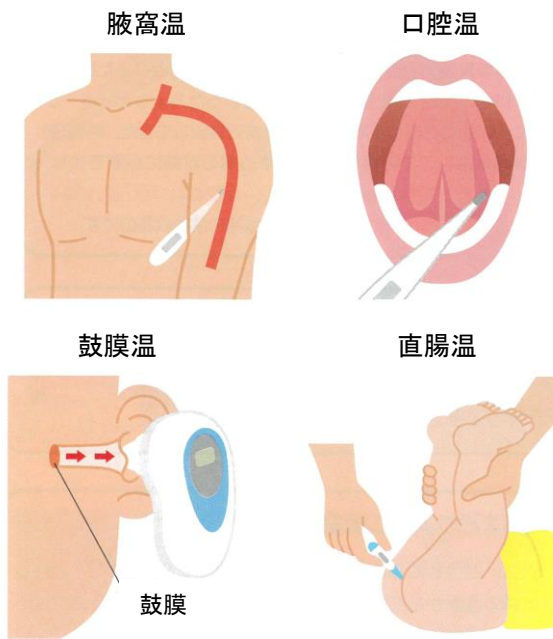
人は身体場所によって温度が違います。手足の末梢や顔の表面の温度は、季節や環境の影響を受けやすいため安定していません。

一方、中枢と呼ばれる身体の内部の温度は、脳や心臓などの大切な臓器の働きを保つために安定しています。この身体の内部の温度を「深部温（中枢温）」と言い、深部温は体表温より約1℃高くなります。体表温が36℃であれば、深部温は37℃です。しかし、深部温は身体の内部なので、日常的に測ることは困難です。

そこで、より体内の温度が反映され、身体に負担をかけずに簡単に検温できる部位として、わきの下（腋窩）、口の中（口腔）、耳の中（鼓膜）、肛門内（直腸）などのへこんでいて深部に近い場所が用いられています。



■ 体温測定の方法と意味



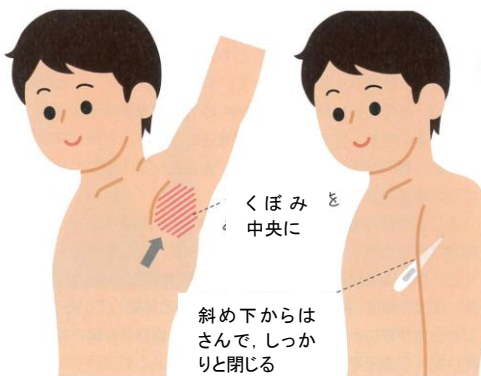
腋窩温は、日本ではもっともよく測定に用いられる部位ですが、外層部の温度であり、環境温や測定の仕方によって値が変動するため、国際的には信頼される測定部位と考えられていません。発熱とともに末梢血管の収縮や発汗が起こると、深部体温よりもより低い温度となることがあります。または、片麻痺などの障害があると健常な側に比べ患側では腋窩温が低くなります。

口腔温は、体温計の感温部を舌の裏側の付け根側に当てて、舌で密着させ口を閉じて計測します。

鼓膜温は、赤外線式鼓膜体温計が用いられ、短時間で簡単に測定できることから小児を中心に用いられています。理論的には深部温（視床下部温度）をもっともよく反映します。しかし、測定値の変動幅が大きく、また耳垢（みみあか）は鼓膜温の測定値を低下させるので注意を要します。

直腸温は、肛門に体温計を挿入して計測します。通常、腋窩温や口腔温よりもやや高く計測されます。直腸での計測は、不快な感じを与えるため、新生児や手術時以外などは、一般的に用いられない方法です。

■ 正しい体温測定



体温測定はただ腋の下にはさめばいい、というものではありません。汗を拭いた後、腋窩の中央に斜め下から体温計の先端のセンサー部分を入れ、しっかりと閉じます。途中で緩めてしまうと、正確に測れません。

外国には歯ブラシ同様、家族一人ひとりが自分専用の体温計を持っている国があります。それは、体温計を口の中に入れて検温する習慣があるためです。日本では腋の下での検温が主流ですが、例えば、インフルエンザにかかった場合、1本の体温計を使い回すと家族内でうつしてしまうこともあり、いつも清潔にしておくことが大切です。もちろん自分専用の体温計を持てば理想的です。

皆さんは、「体温を測りましょう」と体温計を渡された時、何も考えずに脇の下に入れますね。実はこれは万国共通の習慣ではありません。多くの国・地域では口腔温を測る方が一般的で、例えばアメリカ映画などで、口に体温計をはさむシーンなどを見かけたことはないでしょうか？

もし、習慣の違う外国の方に体温計を渡して、その体温計を口に持って行きそうになったら、どう伝えればよいでしょうか？ “ぷっ ♡ Please あ under arm... ○△※◇”

教えて！ガレガー先生！

ワンポイント英会話

I would say “Please put it under your arm.” Or “Please put it in your armpit.”

If the person is starting to put it in their mouth: “No, not there! Under your armpit, please!”

Hi! My name is Casey Gallagher and I'm originally from the USA. I'm excited to be here and looking forward to getting to know all of you! My favorite physical activity is bouldering. I try to go 2-3 times a week. I want to become a stronger climber! Nice to meet you!

