

# さくら通信 2022年秋号

## その体温、正確に測れていますか？

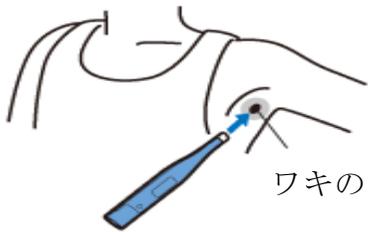


大野内科では、多くの患者さんが自宅で体温を測定して健康観察をしてくれています。ご自身の体温が高いとき心配になりますよね？ 私たちも体温は患者さんの状態を知るうえで、重要な項目となるため正確な値をお聞きしています。

せっかく体温を測定してもらっているのであれば、より正確な方法で測定してもらいたい…そんな思いから、正しく測るポイントをご紹介しますと思います!! 知っている方も初めて聞く方も、ぜひ読んでもらえると嬉しいです♪

### ① 体温の正しい測り方！

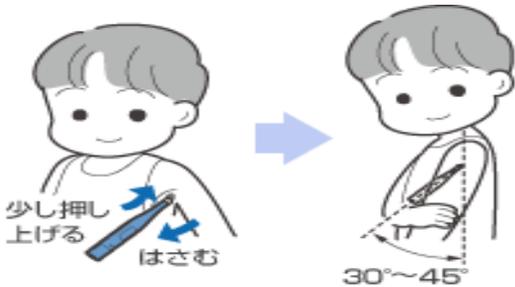
#### (1) ワキのくぼみの中央に体温計の先を当てる



ワキの中心で測ることで正しい値が出ます!!



#### (2) 体温計を下から少し押し上げるようにしてワキをしっかりしめる



※より密着させるために…  
測定する側の手の平を上に向けて、腕を胸にくっつけるとより正確に測れます!!

【参考文献】 大西由美子他：血液透析患者のシャント肢、非シャント肢の腋窩体温差の検証  
第14回中国腎不全研究会 p.329~330)

【引用】 オムロン ホームページ

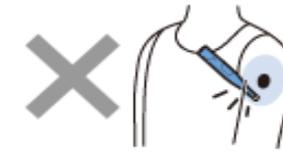
【文責】 豊田・大山

### ② 体温を測るときのNG!!…これでは正確に測れません！

×ワキの汗 …汗はしっかり拭いてから!

×運動・食事・入浴のあとすぐ …これらの後30分は測らない!

×体温計が下着に触れる …下着を挟まないよう注意!



上から差し込むと、  
わきの中心にあたらぬ



横から差し込むと、  
先端がでてしまう。

### ③ 体温測定時のポイント！

○毎日同じ時間・条件で行う

例えば、一日2回 朝・夕食直前に測定する。

○毎回同じ腕のワキで測定する

健康な人も左右で体温に差があります。

また、シャント肢側は体温が多少高く出る傾向もあるようです。

○自己管理ノートに記載する

ノートに毎回記載することで、健康状態を把握しやすくなる。

### おわりに…

正しく測ることで正確な体温を知る事ができ、いち早く相談や対応ができることにつながります。ぜひご自分の体のために続けて頂きたい習慣です♪

37℃以上の発熱の際は、当院へ事前のご連絡をよろしくお願い致します。

TEL : 028-633-3777

### パジャマについてのお願い

前シーズンに決めた冬服と夏服を混ぜて着ることがないよう、ご協力お願い致します。  
寒さ調節のおススメは上着やブランケットの持参です！

※体重測定時に上着を脱いで測定して頂けば、透析中は上着を着用できます。