

あなたの平熱は何度ですか？

群馬県中之条町「体温研究」レポート



「あなたの平熱は何度ですか？」「同年配の人と比べて高いですか、低いですか？」

最初の質問はともかく、二番目を聞かれてすぐに答えられる人は少ないのではないのでしょうか。そこで、群馬県中之条町の皆様にご協力頂き、2012年9月～2013年8月までの1年にわたり、0～100歳の町民の皆様を対象に体温と身体活動に関する研究を行いました。このレポートはその研究に基づき、報告したものです。

研究責任者：東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利

研究の概要

平成24年9月から平成25年8月までに、群馬県中之条町の町民1645人の方にご協力いただき、年齢と体温、年齢と身体活動や睡眠、体温と病気、これらの関係を明らかにするための研究を行いました。

●実施方法

- ・1週間、体温測定、身体活動測定を毎日行い、またその1週間のうち你的生活状況を記録頂きました。(食事の有無、身体状況など)
- ・身体活動測定：身体活動計をお風呂に入っているとき以外は睡眠中も装着。
- ・体温測定：朝晩の1日2回、朝も晩も布団の中で体温測定。



研究に使用した体温計
テルモ社製 ET-C231P

中之条町の平均体温は…?

中之条町の
平均体温

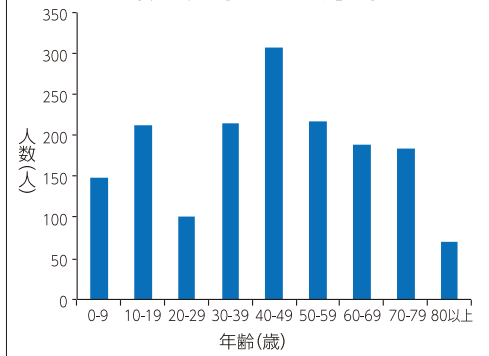
起床時 **36.25℃**
就寝時 **36.21℃**



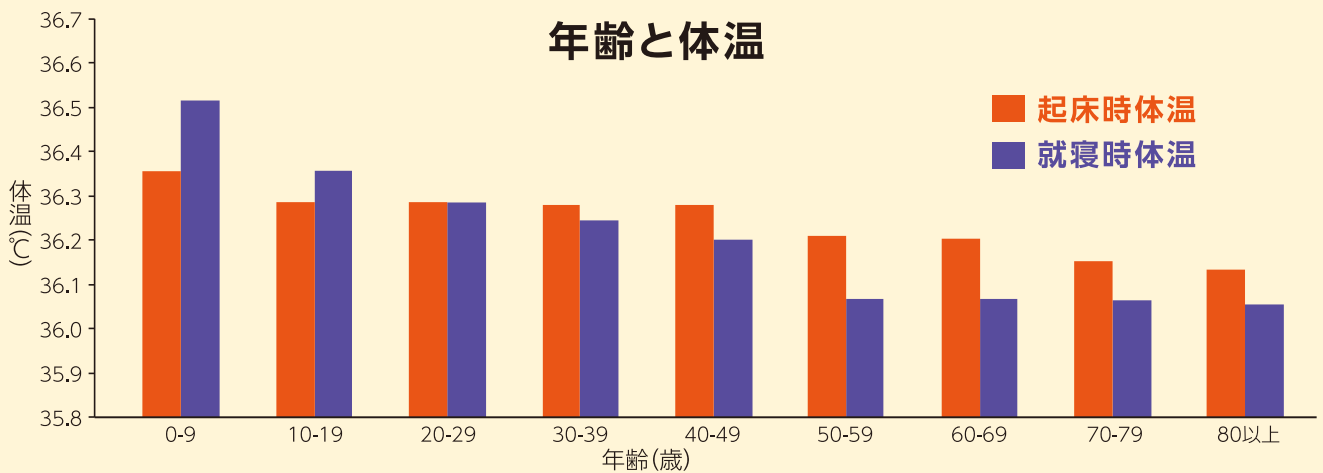
起床時も就寝時も、体温は加齢に伴い低下しました。その変化は、就寝時のほうが起床時よりも2倍ほど大きなものでした。

平均体温が1℃下がると免疫力は30~40%低下するといわれます。逆に、平均体温が1℃上がると免疫力は約60%アップします。

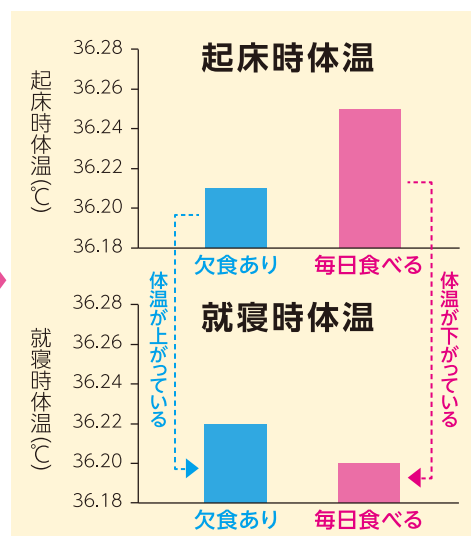
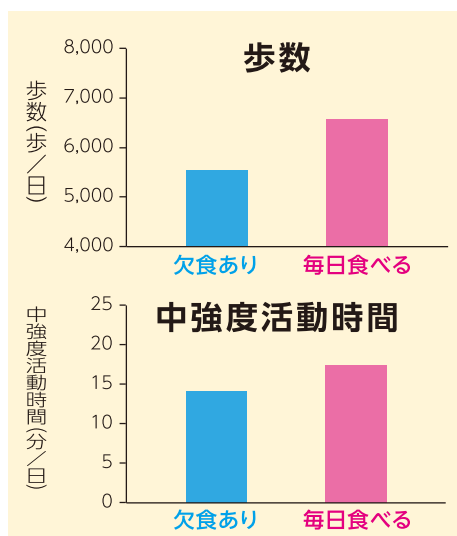
研究参加者の分布



年齢と体温



朝食を食べている方は、活動量が多く起床時体温が高い!



朝食を食べる習慣がある方は、活動量が多いことがわかりました。日頃から活動量が多い方は、基礎代謝が高いので起床時の体温が高くなっているのではないかと思います。

また、就寝時体温が低いのは寝る前に体温がきちんと下がっているためと思われる。活動量が多いと就寝時には体温が下がりよく眠れるというデータもあります。

年齢とともに、身体活動が減少します

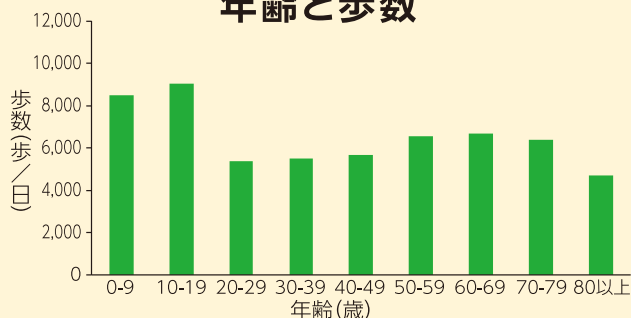
歳をとると活動の量(歩数)も質(中強度活動時間)も低下しますが、その低下度は歩数よりも中強度活動時間のほうが大きいとわかりました。つまり、歩く量が減るよりも歩き方が遅くなるほうが大きいということです。体温の整然とした加齢変化に比べると、身体活動の場合は年齢が若いほどばらつきが大きく、**20歳代、30歳代の人(特に女性)の運動不足が顕著**でした。この原因として、中之条町全体が車社会であること、特に若い女性は子育てや仕事に追われ、運動する時間がとれないことが考えられます。



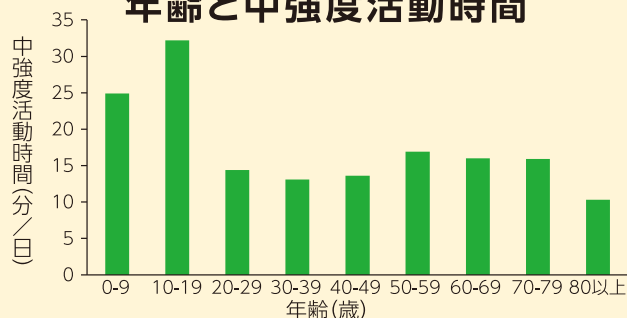
メモ

中強度活動とは速歩きなど軽く汗が出る程度の運動のこと。健康への効果が最も期待できます。

年齢と歩数



年齢と中強度活動時間



年齢とともに、睡眠効率も低下します

睡眠に関する項目も、すべてが**加齢とともに低下する傾向**が認められました。それが特に著しかったのは、睡眠効率の変化です。歳とともに寝つきが悪く眠りが浅くなりますが、これは体温の低下と密接に関係しています。

年齢とともに身体活動が低下し、その結果、良く眠れなくなるということが言えるでしょう。

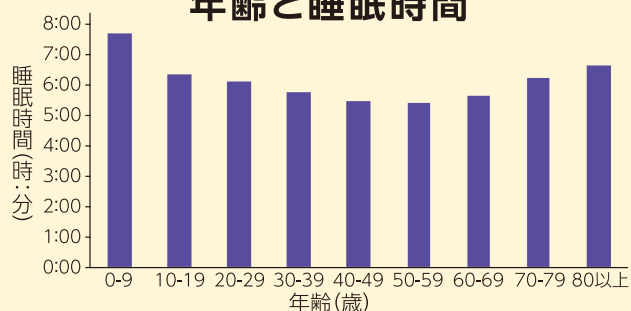
では、良く眠れるようにするにはどのようにしたら良いのでしょうか？夕方に運動や入浴をするなどして、体温を上げるとよいと言われています。



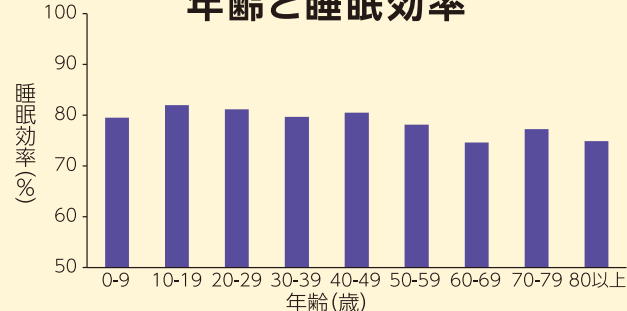
メモ

睡眠効率とは横になっている時間に対する実際の睡眠時間の割合。熟睡できているかどうかの目安になります。

年齢と睡眠時間



年齢と睡眠効率



生活習慣病の有無と体温・身体活動・睡眠の状態

身体活動と体温と睡眠の状態について、高血圧症・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病の人とそうでない人を比較しました。因果関係ははっきりしませんが、**病気のある人はない人に比べて、身体活動の量(歩数)も質(中強度活動時間)も少なく、体温が低く、そして睡眠時間(床の中にいる時間)は長いけれどもよく眠れない**という結果でした。

	有病者	無病者	差
歩数(歩/日)	5,776	6,156	380*
中強度活動時間(分/日)	13	15	2*
起床時体温(℃)	36.1	36.3	0.2*
就寝時体温(℃)	36.1	36.2	0.1
睡眠時間(時:分)	5:52	5:35	17*
睡眠効率(%)	76	80	4*

*:統計的に有意(年齢・性別を調整済) ※40歳以上のみ対象

体温が上がるのは、生活習慣が改善している証拠

体温が上がると免疫力はアップし、病気の予防につながります。その為にも生活に中強度の歩行を取り入れた健康づくりをお勧めします。**健康づくりに最適な「中強度」歩行を実践していただくためには「おでかけ」がお勧め**です。

買い物は徒歩で行く、外出時に中強度を意識して普段よりしっかり歩く時間を持つなど、毎日の生活の中に「おでかけ」を積極的に取り入れましょう



研究責任者 青柳幸利

東京都健康長寿医療センター研究所 運動科学研究室長 医学博士
中之条町出身。トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了後、
医療機関や大学講師等を経て現職へ。

平成26年7月発行

東京都健康長寿医療センター研究所
東京都板橋区栄町35-2
TEL.03-3964-3241

中之条町役場(保健センター)
群馬県吾妻郡中之条町大字中之条町1091
TEL.0279-75-8833