

Q：体温が低すぎたり、高すぎたりする子どもがよく見られるようになってきたという情報を聞いたのですが、本当でしょうか？

A：はい、その情報は事実であり、私の過去の調査結果からも裏付けられます。調査結果の概要をお話ししておきます。2000 年頃、保育園の 5 歳児クラスを対象に、登園直後（朝 9 時前後）に体温を測定したところ、以下のような傾向がみられました。

- 36℃未満の子ども：約 15%
- 病気ではないのに 37.5℃近い子ども：約 15%
- 2 時間後の再測定で体温差が 1℃以上あった子ども：約 12%
- ほとんど体温が変動しなかった子ども：約 7%

通常、人の体温は 1 日のうちにおよそ 1℃程度の範囲で変動します。健康な子どもでも体温が低い・高い、または変動幅が極端に大きい／小さいケースはせいぜい全体の 5%程度ですが、この調査ではその割合が大幅に上回っていました。

背景と影響を考えると、体温調節がうまくいかない子どもが多いということは、自律神経系の働きに乱れが生じている可能性があります。こうした子どもは、朝から無気力で活動意欲が低い、学習授業内容の理解・記憶が困難、集中力の低下やイライラ、衝動性の高まりといった、行動や感情面での不安定さが報告されています。実際、保護者や保育者からも同様の声が多く聞かれました。考えられる要因は、就寝・起床時刻の不規則化（睡眠リズムの乱れ）や、朝食欠食や偏った栄養、冷暖房環境への過剰依存による体温調節機能の低下、運動不足による基礎代謝の低下などです。

（前橋 明）