

Q : 体温が、37 度を超える高体温の子どももいるわけですが、そういう子どもは、何が原因ですか？

A : 高体温の子どもが増える背景や原因は、

1. 幼少期からの室内環境の影響

赤ちゃん期から冷暖房の効いた快適な室内環境で過ごす時間が長い。特に夏場、エアコンの効いた部屋で長時間過ごすことで、体温調節に必要な放熱機能が十分に発達しないし、体内にこもった熱を逃がしにくくなります。

2. 生理的な体温変化

新生児期は、約 37.5℃と高めの体温が一般的です。生後 100 日ごろから少しずつ低下し、2 歳ごろには 36℃台に安定します。3 歳頃から、ようやく 1 日の体温変動が見られるようになります。この発達過程で、適度な外気・運動・温度変化の刺激がないと、高体温のまま成長する傾向があります。

3. 自律神経機能の発達不足

冷暖房に依存しすぎる生活は、外気温の変化に応じた自律神経の働きを鍛える機会を減らします。その結果、発汗や血流調整が不十分になり、体温が下がりにくくなるのです。

(前橋 明)

子どもの健康福祉研究所