



choshi  
お知らせ  
news

## 高齢者向けのやさしいサービスを新規募集中 「ちょーぴーのやさしさ便利帳」に情報を載せませんか？

申問 高齢者福祉課 ☎(24)8754

高齢者と店舗・事業所をつなぐ情報誌「ちょーぴーのやさしさ便利帳」第4版を作ります。高齢者にやさしく対応する市内のお店やサービスの情報を募集します。介護保険法に基づくサービスは除きます。



▶対象 以下のようなサービスを提供している市内に拠点がある事業所

- ①食品や弁当の配達、購入した商品を自宅まで配達
- ②移動販売
- ③電球交換、ゴミ出し、部屋の片づけ、草刈りなど  
ちょっとした困りごとを頼める
- ④自宅で散髪や送迎ができる理美容院
- ⑤介護タクシーや買い物支援(介護保険外)
- ⑥不用品の片づけ、家の掃除をしてくれる(介護保険外)
- ⑦自宅までとりに来てくれるクリーニング店など

▶申込期限 1月20日(月)



## 健康 ひとくち MEMO



銚子市医師会  
石上 新平

37.2℃は  
微熱?平熱?

健康づくり課 ☎(24) 8070

日本の感染症法では、37・5度以上を発熱、高熱は38度以上と定義されています。日本医師会では37・5〜37・9度を微熱としています。

発熱は小児科を受診されるお子さんの症状では非常に多い症状の一つ。発熱の原因で最も多いのはかぜです。中には「37・2度の熱」を心配され、来院する人がいます。実際には体温が37・5度以下の場合、治療の対象とならず、特に異常の認められないケースも珍しくありません。

赤ちゃんは、授乳直後のほか、暑い気候や環境温度、衣服の着せ過ぎで体温が上昇することがあります。大人も、測定部位や時間帯、環境や年齢、食事や運動などで体温は変動します。

一日のうちで体温が変動することを「日内変動」といいます。体温の日内変動は1度以内で、朝方が最低で夕方が高くなる傾向があります。体温は必ず変動します。正しい平均体温を知るには、同じ時間帯に同じ部位で測ることが大切です。

朝起きたら、まず子どもの身体を触り、熱いかどうか肌でチェックします。熱そうなら体温計で測ります。37度から37・5度の時は少し注意して子どもを観察します。食欲があるか、機嫌がよいか、寝られているか、元気があるか、普段とほとんど変わらない状態なのかなどを確認してください。

微熱があり心配な場合は、まず体を冷やしましょう。首のまわり、わきの下、足のつけ根などを冷やすと効果があります。こまめに水分補給を行い、2時間ほど様子をみましょう。それでも微熱が続く、または体温が上がる場合は医療機関を受診しましょう。

なかには37・2度でも異常のある場合もあります。元気がない、機嫌が悪い、寝られない、嘔吐するなど、日常と違う場合には医療機関を受診しましょう。

体温は個人差が大きく、平均体温を把握しておくことが大切です。体温の日内変動を知り、正しく測定することで、体調変化に適切に対応できるような役割を担っていきましょう。

