

女子大学生における体温変動と意識の変化

久保 沙弥 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)
指導教員 金森 雅夫

キーワード 体温 月経

1. 緒言

体温とは生物の身体の温度のことで、主に肝臓や筋肉を動かすことで熱を発生させる。よりよい生命活動を維持するためにも体温変動という形で重要なサインを示してはいるものの、実際自身の体温変動を把握しているものは数少ない。また女性に関しては月経があり、将来妊娠する可能性もある。健康であるために、自身の身体を知っておくためにまず自身で簡単にできることは体温を計測することであろう。

そこで本研究は、体温変動に着目し、月経がおこる女性と体温、月経と食欲や気分の関係性、体温を測り続けることにより、自身の身体に対する意識はどのように変化するのか研究する。

2. 研究方法

・本学の女子学生に依頼し、体温、食欲(10段階)、気分(10段階)を2ヶ月計測してもらった。最後まで計測を続けられた6名の学生を被験者AからFで表す。

・アンケート調査

体温や月経、計測後の意識の変化について最初に依頼した学生にアンケート調査を行う。

3. 結果と考察

表1 体温 (被験者A)

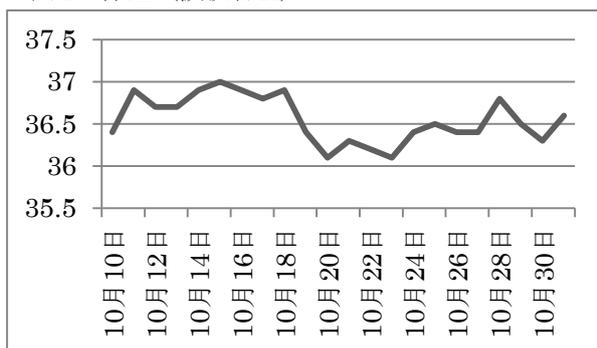


表1のようなグラフを作り(体温、食欲、気分)被験者6名の体温との関係性を調べた。

被験者A 全ての項目に関係性あり。

被験者B 体温と気分のみ関係性あり。

被験者C 関係性なし。

被験者D 体温と食欲のみ関係性あり。

被験者E 関係性なし。

被験者F 体温と食欲のみ関係性あり。

2ヶ月間計測を続けられなかった学生の理由としては、面倒になった、体温計が故障したなどがあげられるが、続けることができた学生はこれからも続けていきたい、自分を知れる良いきっかけになった、自己管理の大切さを知ったなどと答えている。

4. まとめ

アンケート調査では全員が月経と食欲や気分は関係していると感じると答えたが、実際は個人差があり、関係しているものもいれば、全く関係していないものもいた。結果で述べたように全員がこれからも体温測定を続けていきたいと感じたことから、自己管理のためにも体温測定は私たちにとって非常に重要なことだと感じる。

望まない妊娠を防ぐためにも、今後妊娠する可能性がある私たちこそが自身の身体をきちんと知っておくべきだ。

参考文献

井上芳光, 近藤徳彦(2010)「体温Ⅱ」