

# 生活習慣と体温の変動に関する調査

谷澤 結衣 (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, 生活習慣

## 1. 緒言

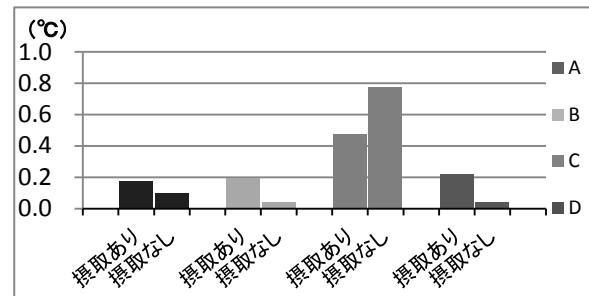
体温は1日のうちで早朝が最も低く, 日中に上がり夕方が高くなるといわれている。日本人の平均体温は  $36.89 \pm 0.34^{\circ}\text{C}$  であるが, 近年, 日本人の平均体温は低下傾向にあり, 半世紀以上前に比べると約  $1.0^{\circ}\text{C}$  低下している。この要因として, 食事内容の変化や生活リズムの変化による睡眠の変化, 運動不足など複数指摘されている。健康状態を知る手がかりとして, 自身の体温を把握しておくことは重要であるが, 習慣的に体温を測っている人は数少ない。本研究では, 食事・運動・睡眠の3つの生活習慣に着目し, 体温と生活習慣と関係しているのかを実際に調査をし, 明確にすることを目的とする。

## 2. 研究方法

- 1) 調査対象者：本学の女子大生4名
- 2) 調査方法：40日間, 朝昼夜就寝前の体温を測定するとともに, 各項目ごとに内容を記載した調査票を配布。また測定前, 測定後の気持ちの変化についてアンケート調査を実施。
- 3) 調査期間：2014年9月30日～11月8日
- 4) 調査項目：1.起床時刻 2.食前の体温 3.気分(10段階) 4.朝食の摂取の有無 5.1日の運動時間 6.睡眠時間 7.就寝時刻 8.月経の有無

## 3. 結果と考察

被験者4名の朝食を摂取した日としていない日の昼から朝の体温を引いた差を出した結果, 被験者A・B・Dは朝食を摂取した日の方が体温が高くなっているのに対し, 被験者Cは朝食を摂取していない日の方が高くなっている。その要因としては, 朝食を摂取しなかった日の身体活動量が比較的多かったため, 体温が高くなったと考えられる。



1日の運動時間は運動をした日・あまりしていない日・していない日の3つに分け朝昼夜の体温の平均を出した。被験者全員が運動をした日もしていない日も体温の変動はみられなかった。これは運動を夜に行った人が大半であったことから発汗しても外気温が低くなることで体が冷え, 運動をした日も体温の上昇はみられなかったと考えられる。睡眠では十分とれた・ややとれた・不十分の3つに分け, 朝昼夜就寝前の体温の平均を出した。睡眠が不十分である日は1日の体温の一定のリズムが保たれていない状態であるため, 全体的に1日の体温の変動差はあまりみられなかったと考えられる。

## 4. まとめ

本研究では, 生活習慣と体温の変動は一致しているもの, 一部一致しているもの, 一致していないものがみられたが, それには人それぞれのさまざまな要因や個人差が関係していることがわかった。またアンケート調査では, 健康状態に関心を持ち, 女性として自身の体温を把握しておくことは大事だと感じたことから, 日々の生活習慣を見直し, 自身の体温変動を把握しておくことが重要であると考えられる。

## 5. 参考文献

- 1) 田坂定孝(1957)「健常日本人腋窩温の統計値について」日新医学, 44, (12), pp.635-638.