

(4) 体温と倦怠感の記録表（微熱日誌）についての説明

この記録表は、あなたの体温と日常生活の関連性を知り、治療の効果をみるために大切な資料になります。例を参考にして、なるべく詳しく記入してください。

- できれば、あなた専用の体温計を決めておき、**口腔温（舌の裏の温度）**を測ってください。腋の下の温度は正確にあなたの核心温（体の中心の温度）を反映しないことがあるからです。また口腔温を測定する前には温かいもの、熱い、冷たいものの飲食は控えてください。体温計は、できればピーっとなった後も、しばらく舌の裏においておいた方が正確な値がでます（現在の体温計ははやく値を出すために予測式になっていることが多いからです）。
- あなたが測定した体温が**口腔温か腋窩温か**を微熱記録表に記入してください。
- 1日4回、午前8時、12時、午後4時、8時の体温と、そのときの倦怠感（体のしんどさ）、測定した日が、**休みの日か仕事（学校）の日か**を記入してください。
- 治療に入る前に、(1) (2) での体温の差を観察して、担当医に見せてください。
 - (1) **解熱薬の効果**を知り、風邪と同じ機序の熱かどうかを判断するため：
バファリン2錠 1日2回(もしくは他の解熱薬)飲んだ日の体温を2日間、
バファリンを飲んでいない日の体温を2日間。
 - (2) 日常生活での脳の活動が、どれだけ体温に影響を与えるか知るため：
仕事（学校、家事）が休みの日の体温を1日間、
いつも通り仕事（学校、家事）をしている日の体温を1日間。
- 女性は**生理の始まった日**を記入してください。月経周期によって体温が変化するからです。また**ピルを飲んでいる人**は、担当医に担当医にお知らせください。
- 記録するのが大変でしたら、薬による治療がはじまった後は、記録するのは毎日でなくてもかまいませんが、週に2日は1日4回記録して受診日に持参してください。
- わからないことがあったら、遠慮なく担当医にたずねてください。

微熱日誌からわかること

微熱日誌は、治療効果を判定するための大切な資料となります。受診時には必ず持参してください。毎日測定できない人は、1週間に2日だけでもよいので、1日4回、測定してください。

①健康な人。

朝起きて、夜ぐっすり眠れる人は①のようなパターンが規則正しく続きます。つまり、12時、もしくは16時の体温が最も高く、20時は16時より低く（代謝を下げて眠る準備をはじめ）、そして寝覚めの体温（ここでは8時）が最低となります（グッスリ眠れていれば、寝ている間、代謝はさらに低くなり、体は休息モードになり、エネルギーを蓄積します）。その後、8時よりも12時の体温が高くなります。

②20時の体温が高い人 - 不眠、昼夜逆転パターン：

20時の体温が一番高い人は、脳や体は、これから活動モードになるので、夜、眠ろうと思ってもし寝付けません。夕食後の生活を見直してください。夕食後はテレビやスマホ、ゲームはみない。読書、勉強、家事は極力減らすか、早い時間にすませてしまい、なるべく目の前は暗い状態になるように気をつけ、リラックスできるように工夫しましょう。また8時より12時の体温の方が低い人は、昼間、体は活動モードになっていないので、仕事や学校に行っても調子があがりません（ウォーミングアップせずに試合をするようなものです）。体温のリズムが整うよう、日常生活を見直しましょう。

③イベントの後、顕著に体温が上がる人 - 交感神経過剰反応。

運動や買い物、けんかや口論、勉強（神経を集中する精神作業）、怒り、イライラしたり緊張するようなこと、のあとに必ず高体温になる人は、今は、そのことが体にとっては負担になると考えて（楽しい事でも）、避ける、解決する、もしくは時間を短くする、すぐ目を閉じて横になる、などの工夫が必用です。

④微熱でも、少しの体温上昇で倦怠感や頭痛、めまいが強くなる人 - 慢性消耗状態。

わずかな体温変化でも体調が悪くなるので、体温計の値に敏感になりがちですが、わずかな変化に一喜一憂するのはやめましょう。その不安がさらに症状を悪化させます。日常生活を倦怠感が増さない程度にコントロールするか、倦怠感が強いときはペースダウンに心がけ、薬が効き始めるのを待ちましょう。上手く薬が効けば、同じ体温でも、身体症状のつらさは減ってゆきます。

⑤平熱が34、35℃の人 - 測定の仕方を再検討してください。

平熱が低い（36℃以下）と思う人は、体温計がピピっとなっても、さらに長く（5分くらい）測定してください。1分計など、測定時間が短い体温計は予測式といって、短い時間の体温計の変化から体温を予測して値をだしているのです、正確でない場合があるからです。もしくは、口腔温（舌の裏）を測定してみてください。