

## 体温調節の仕組み

体温は脳の中の「間脳」で調節されており、その視床下部というところで平熱が保たれます。

例えば寒い時は熱を産生する機構を動かし（例えばブルブル震えるのは熱を作っているのです）、暑い時は血液の流れを早くしたり、汗をかいたりするわけです。

### 平熱は 36.5-37 度

ヒトの体の中の多くの化学反応は 37 度で問題なく行われるように作られています。そして当然のように健康なヒトの平熱は 36 度から 37.5 度の間に保たれようとして設定されていますが、実はなぜヒトの体温が 37 度に設定されているかは分かっていないのです。

### 感染による体温の上昇

ウイルスや細菌が体に入ると体の細胞から様々な発熱物質が体温の設定ポイントを上げてしまい、体温が上がります。これはウイルスや細菌の増殖を防ぐ体の防御機構と考えられています。この発熱の第一段階では体温を上げようとするので、寒気や震えが起きたり、熱が外に逃げることを防ぐため皮膚の血管を収縮させ手足が冷たくなります。体温がある程度まで上がると今度は第二段階となって、それ以上に体温が上がることを防ぐように体が働き、熱を身体の外に放散します。この段階では血管を拡張したり、汗をかくようにするので身体がボカボカしたり赤くなったりします。ウイルスや細菌が消えると第三段階で、体温の設定ポイントが元に戻り、解熱するわけです。

### 高い体温は頭をおかしくする？

このように人間の体には体温をある程度以上上げない機能があるので 41.5-42 度以上には体温は上がりません。ところで人間の体の成分が変性を起こし、脳も破壊されるのは体温 44 度以上です。ですから通常の発熱で脳が破壊されたり、頭がおかしくなることは決してありません。但し、熱中症の様に体の外からの体温上昇には体の内部の機能では体温上昇を止めることは出来ません。そのために車の中に置き去りにされた子供さんが亡くなったりするわけです。風邪などの体温上昇では頭がおかしくなることはありません。

暑い日は熱中症に充分注意しましょう。