

感染症と発熱と筋肉?!

ヒトのからだは、体温を常に一定に保つシステムが働いています。
個人の体に合わせた「セットポイント」と呼ばれる温度が設定されています。

例えば・・・

平熱（通常時のセットポイント）が36.6℃の方が、
暑い日、36.6℃より体温が上がると、汗をかいて、体温を下げ
寒い日、36.6℃より体温が下がると、体をふるわせて体温を上げ、
調整します。



— 36.6℃ ←

セットポイント



ウイルスや細菌に感染・・・

ウイルスや細菌と戦ってくれるのは、体内の免疫細胞ですが、
その時に大切なのは「体温」です。

感染症とたたかうために「セットポイント」を変更します。

セットポイントを上げ、悪寒・鳥肌・体の震えなどで体温を上げます。



— 38.0℃ ←
— 36.6℃ ←

セットポイント

↑ 上げる



体温が上昇 = 発熱 すると



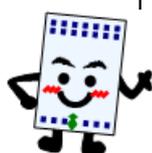
温度が高いと
元気に
働けるぞ!

ウイルスや細菌の活動は 弱まり
免疫細胞の働きが 促進される のです。



熱を作る担当は「筋肉」なので、発熱する力は筋肉と比例します。
免疫細胞の働きが促進されるよう、しっかり発熱するための、
「筋肉」をつけておくことが大切です。

高熱が出ている場合や、微熱であっても食欲不振や倦怠感などの症状が
つらいときは受診してください。



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話226-9961 FAX 226-9982