

検温

Taking a Temperature

Body heat is measured by taking a temperature with a thermometer. An increase in temperature, called a fever, may be a sign of infection.

The common scale used to measure body temperature in the United States is degrees Fahrenheit (°F). Other countries use degrees Centigrade (°C).

There are different ways to take a temperature. It is often measured using a digital thermometer orally, by placing it in the mouth, or axillary, meaning placing it under the arm in the armpit.

There are special thermometers that can take a tympanic (in the ear), temporal (on the forehead) or rectal temperature.

Take a baby's temperature under the arm unless directed otherwise by the doctor. Talk with your health care provider if you have questions or concerns.

Buy a digital thermometer at your local grocery or drug store. Ask for help to find them in the store.

Taking a Temperature Using a Digital Thermometer

Oral (Mouth)

Do not put anything hot or cold in the mouth for 15 minutes before taking a temperature. This can affect the reading.

1. Take the thermometer out of its holder.
2. Clean the thermometer with soap and water or rubbing alcohol. You can also buy tip covers (called probe covers) that you throw away after use.

体温は体温計で測ります。体温の上昇、つまり熱があれば、感染が疑われます。

米国では一般的に検温に使用される温度表記は華氏 (°F) です。その他の国では、摂氏 (°C) を使用します。

検温には様々な方法があります。多くの場合、デジタル体温計を使って、口の中に入れる「口腔」、または脇の下に入れる「腋窩」によって測定します。

鼓膜 (耳の中)、側頭部 (おでこ) または直腸で検温する特殊な体温計もあります。

医師による別の指示がない限り、赤ちゃんの体温は脇の下で測ります。質問や不明な事項は、医療提供者にご相談ください。

デジタル体温計は、最寄りの食料雑貨店やドラッグストアで購入できます。売り場は従業員に尋ねてください。

デジタル体温計で検温する

口腔 (口) の場合

検温前の15分間は、冷たいものや温かいものを口にしないようにします。そうしないと、正確な体温を測れなくなります。

1. 体温計をケースから出します。
2. 体温計を石けん水または消毒用アルコールできれいにします。ディスプレイの先端カバー (プローブカバーと呼ぶ) を購入して使用することもできます。

3. Turn the thermometer on. Check that the screen is clear of any earlier readings.
4. Place the tip of the thermometer under the tongue toward the back of the mouth.
5. Close the lips gently around the thermometer. Do not bite down. It may need to be held in place with a hand.
6. Keep the thermometer in place until it beeps.
7. Remove the thermometer.
8. Read the numbers in the window. These numbers are the temperature. Normal body temperature is 98.6 degrees F (37 degrees C) by mouth.

Call your doctor:

- If your temperature is greater than 101.5 degrees F by mouth.
- or
- Follow the directions of your doctor, if it is different.

Axillary (Under the Arm)

Wait 15 minutes after exercising or bathing before checking an axillary temperature. This can affect the reading.

1. Take the thermometer out of its holder.
2. Clean the thermometer with soap and water or rubbing alcohol. You can also buy tip covers (called probe covers) that you throw away after use.
3. Turn the thermometer on. Check that the screen is clear of any earlier readings.
4. Pat the armpit dry with a tissue or cloth. Do not rub when drying because rubbing may warm the skin.
5. Put the tip under the arm and rest the arm down across the body.

3. 体温計のスイッチを入れます。前回の数値が消えていることを確認します。
4. 体温計の先端を舌の下に奥まで入れます。
5. 体温計を咬めるようにして唇を閉じます。噛まないようにしてください。手で押さえる必要がある場合があります。
6. 音が鳴るまで体温計を動かさないようにします。
7. 体温計を出します。
8. 窓の数値を読みます。この数値が体温です。口腔で測る場合の平温は 98.6°F (37°C) です。

以下の場合には**主治医に連絡してください**。

- 口腔で測ったときの体温が 101.5°F を超える場合。
- または
- 平温以外の場合、医師の指示に従います。

腋窩 (脇の下) の場合

運動したり、入浴したときには、15分待ってから脇の下で体温を測るようにします。そうしないと、正確な体温を測れなくなります。

1. 体温計をケースから出します。
2. 体温計を石けん水または消毒用アルコールできれいにします。ディスプレイの先端カバー (プローブカバーと呼ぶ) を購入して使用することもできます。
3. 体温計のスイッチを入れます。前回の数値が消えていることを確認します。
4. ティッシュや布で軽くたたくようにして脇の下の汗を取ります。乾いているときは擦ると皮膚が温くなるので注意してください。
5. 体温計の先端を脇の下に入れて、腕を体の反対側に下ろします。

6. Keep the thermometer in place until it beeps.
 7. Remove the thermometer.
 8. Read the numbers in the window. These numbers are the temperature. Normal body temperature is 97.6 degrees F (36.4 degrees C) under the arm.
6. 音が鳴るまで体温計を動かさないようにします。
 7. 体温計を出します。
 8. 窓の数値を読みます。この数値が体温です。口腔で測る場合の平温は 98.6°F (37°C) です。

Call your doctor:

- **Babies less than 2 months old:** a temperature higher than 99.8 degrees F (37.7 degrees C) under the arm.
 - **Babies older than 2 months, children and adults:** a temperature higher than 100.5 degrees F (38 degrees C) under the arm.
- or
- Follow the directions of your doctor, if it is different.

以下の場合には主治医に連絡してください。

- **2カ月未満の赤ちゃんの場合:**脇の下で測ったときに体温が 99.8°F (37.7°C) を超える。
 - **2カ月以上の赤ちゃん、子どもおよび成人の場合:**脇の下で測ったときに体温が 100.5°F (38°C) を超える。
- または
- 平温以外の場合、医師の指示に従います。