【書籍紹介】

# 「体温の「なぜ？」がわかる生理学ーからだで感じる・考える・理解する―」

谷　明日香

四天王寺大学短期大学部

本書は、2021 年 3 月 7 日(日)に開催された被服衛生学部会公開講座「衣服と健康の科学、最前線ー加齢に伴う私たちの変化と適応の方法ー」(東京家政大学オンライン開催)において、「加齢に伴う体温調節能・体液の変化や特性」をご講演下さいました早稲田大学の永島 計先生による編著です。

コロナ禍で私たちは日常的に体温測定をするようになり、測定機器や測定部位、計測時刻や体調、衣服の着用状態や環境によって微妙に変化していることを体感しています。本書は、このような体温に関わる疑問点を自分自身のからだを起点として、理解を深めることをねらいとしています。

第１章は、日常生活の視点から体温に関する疑問や問題について“からだで感じて考えてみよう”と題する 50 のトピックスから成り立っています。各トピックスは見開き１ページで簡潔にわかりやすくまとめられており、自分の興味ある項目や疑問に思っている項目から自由に読み進めることができます。

ここで、27 項“血液循環と体温調節の関係”を芝﨑学先生がご執筆されています。寒冷時や暑熱時に感じるゾクっとした感覚やボーッとする症状はなぜ起こるのか、血管の状態や体温調節機能への観点から述べられています。読み進めることで疾患を発症する可能性や運動時の影響へと導かれ、興味・関心が広がる内容になっています。

また、42 項“衣服と体温の関係”を深沢太香子先生がご執筆されています。ヒトが極寒から酷暑まで幅広い気候帯に適応できるのはなぜか、環境適応ツールとして衣服に求められる熱抵抗（保温性）とからだの熱産生量（活動量）の関係から、図や数値を用いてわかりやすく解説されています。一方で、環境に不適合な衣服の選択は、時として、身体を危険に曝す可能性があることを、実体験をもって述べられています。

第２章では、“特性から理解してみよう”と題し、1 章で学んだ知識を活かして、年齢や性差などの特性の違いと体温の関係について理解を進めることができます。

第３章では、“メカニズムを理解しよう”と題し、1,2 章を踏まえた応用編、研究編となっています。最新の研究知見やまだ解明されていないことが記載されており、一般読者や初学者、研究者に至るまで、知的好奇心がくすぐられる内容となっています。

最後に、本稿は、暑さ対策を講じながら開催された、東京オリパラ中に執筆しました。47 項には、“夏季スポーツメガイベント成功の秘訣～気温 40℃への準備学～”として、「人間は環境には抗えない」と綴じられています。地球温暖化によって起こる気象変動に対して、からだがどのように応答するかを理解することは、私たちの生活や健康を維持する上で重要であり、その対処方法についてのヒントが本書には散りばめられています。是非お手元に置いて、今後の被服衛生学における教育・研究にご活用いただけたらと思います。

書　名：体温の「なぜ？」がわかる生理学
　　ーからだで感じる・考える・理解する―
編著者：永島 計
2021 年 4 月 20 日発行,
杏林書院, B5 判・192 頁
定価 2,750 円（税込）
ISBN:978-4-7644-1219-4

http://shop.kyorin-shoin.co.jp/shopdetail/000000000676/

＜連絡先＞
〒583-8501　大阪府羽曳野市学園前 3 丁目 2-1
四天王寺大学短期大学部　谷 明日香
TEL：072-956-3181　FAX：072-956-6011
E メール：noda-a@shitennoji.ac.jp