

新型コロナウイルス禍におけるイベント開催時の 感染防止対策ガイドライン

制作：(社)全日本空道連盟 安全対策委員会 発行責任者：(社)全日本空道連盟 【初版】2020年8月 rev 1.0

コンテンツ	主な内容
ガイドラインの目的（概要）	「空道イベント」ガイドラインの位置づけ、使い方（主催者向け）
イベント感染拡大防止の注意点	主な注意点をイラスト化（東京都感染拡大防止ガイドブックを参照）
正しい手の洗い方	正しい手洗い方法のイラスト(厚生労働省、総務省を参照)
トイレの使用方法	トイレの使用方法をイラスト化 いらすとや： https://www.irasutoya.com/ フリーイラストを使用
スポーツイベント感染防止策チェックリスト	（主催者向け①）日本スポーツ協会資料参照
スポーツイベント感染防止策チェックリスト	（主催者向け②）日本スポーツ協会資料参照
スポーツイベント感染防止策チェックリスト	（参加者向け①）日本スポーツ協会資料参照
参考資料：体温と平熱について	体温のバラつきについてなど 参照：テルモ体温研究所 https://terumo-taion.jp/
参考資料：発熱スクリーニングについて	スクリーニングについてなど 参照：テルモ体温研究所 https://terumo-taion.jp/
別紙：感染防止策準備チェックリスト（主催者向け）	主催者の責務、事前準備、会場の選択/設営/人数の検討、募集時や受付の対応など
別紙：備品準備チェックリスト（主催者向け）	「空道イベント」開催・実施時の感染防止策用「備品」準備チェックリスト（主催者向け）
別紙：感染防止策チェックシート	「空道イベント」 感染防止策チェックシート（参加者の健康チェック用）

参考資料（リンク先）

【全日本空道連盟】

- ・ 新型コロナウイルスの感染拡大への対応について 2020-03-03 <http://ku-do.jp/jp/2020/03/03/001-9/>
 - ・ 2019_全日本空道連盟_規則類より_「空道」安全対策マニュアル rev 2.0_2019年12月付 <http://ku-do.jp/jp/kisoku/>
- 【日本スポーツ協会】
- ・ スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドライン（PDF：402KB） <https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideline.pdf>
 - ・ スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト（PDF：920KB） https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideline_checklist.pdf
 - ・ スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドライン＜概要＞（PDF：584KB） https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideline_point.pdf
 - ・ JSPO加盟団体宛送付文「スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」について（通知）（PDF） <https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/sending.pdf>
 - ・ スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideine_checklist2.pdf
 - ・ スポーツ事業継続支援補助 令和2年度第2次補正予算額 スポーツ省 https://www.mext.go.jp/sports/content/20200529-spt_sseisaku01-000006401_1.pdf
 - ・ 新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html
 - ・ ≪印刷用≫ リーフレット 安全に運動・スポーツをするポイントは？（令和2年5月22日改正版）（PDF） https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt_sseisaku01-000006777_1.pdf

【スポーツ庁】

- ・ 詳細資料 安全に運動・スポーツをするポイントは？（令和2年5月22日改正版）（※PDF：573KB）PDF https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt_sseisaku01-000006777_2.pdf

【全日本柔道連盟】

- ・ 20200703_新型コロナ対応柔道練習段階表_2020年7月3日付 http://kanagawa-judo.info/wp-content/uploads/2020/07/20200703_zenjuren_corona_taio_01.pdf
- ・ 20200701_新型コロナ対応の練習再開にかかわる熱中症予防と初心者の重大事故防止について http://kanagawa-judo.info/wp-content/uploads/2020/07/20200701_zenjuren_corona_taio_02.pdf
- ・ 20200617_新型コロナウイルス感染症対策と柔道練習・試合再開の指針_2020年6月17日付 http://kanagawa-judo.info/wp-content/uploads/2020/06/20200617_zenjuren_corona_taio.pdf

【日本レスリング協会】

- ・ COVID-19 対策 トレーニングガイドライン（スポーツ医科学委員会・強化委員会） <https://www.japan-wrestling.jp/2020/06/08/161275/>

【その他】

医薬部外品および雑貨の新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）不活化効果について <https://www.kitasato-u.ac.jp/jp/news/20200417-03.html>

消毒薬使用ガイドライン 2015 http://www.tohoku-icnet.ac/news/files/post_151002.pdf

京都感染拡大防止ガイドブック <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torikumi/1008262/1008459/index.html>

フリー素材集 いらすとや <https://www.irasutoya.com/>

テルモ体温研究所 <https://terumo-taion.jp/>

参考：新型コロナウイルス感染症の拡大防止を目的とした個人データの取扱いについて https://www.ppc.go.jp/news/careful_information/covid-19/

「空道イベント」ガイドラインの概要

以下の内容はあくまでサンプルであり、各地域の感染状況やイベントの特性等を勘案して、下記以外に感染拡大防止のための必要な取組を適宜盛り込んでいただきますようお願いいたします。

ガイドラインの目的（概要）

空道のイベントを開催するに際し前提となる条件について

■全国や地方大会など広域で開催するイベントは国が定める「緊急事態宣言」「特定警戒都道府県」「往来自粛」方針が撤回されている。

■開催する場合でも開催地の地方自治体(都道府県・市町村など)のスポーツイベント開催の方針に従う。

開催や実施の判断に迷った際は、開催地や施設が所在する都道府県のスポーツ主管課や衛生部局等への相談をお願いします。

感染リスクへの対応が整わない場合は中止又は延期するよう、都道府県知事など地方自治体からの要請等に基づき慎重な対応をとることが必要です。各イベントの特性を勘案して、感染防止のため自らが実施すべき事項や参加者が遵守すべき事項をあらかじめ整理することが求められます。

主催者は、イベント当日の受付時に参加者が密になることへの防止や、安全にイベントを開催・実施するために配慮が必要とされます。また注意事項がきちんと遵守されているか定期的に巡回・確認することにより、参加者を含む関係者全員が感染防止のために取り組むことも必要です。

イベントの主催者は、参加募集に際し、感染拡大の防止のために参加者が遵守すべき事項を明確にして、協力を求めることが必要です。遵守できない参加者には、他の参加者の安全を確保する等の観点から、イベントへの参加を取り消したり、途中退場を求めたりすることがあり得ることを周知することが必要です。「空道イベント」開催における感染拡大防止策の最低限度の基準を設けガイドラインを作成、これを遵守することでイベントが安全安心に開催できるようにすることを目的とします。

本ガイドラインの構成について

主催者/参加者(選手-役員-係員-審判員など)に求める**注意事項はチェックリスト化**し使いやすいものとする。

参加者に向け注意喚起するポスターやチラシなどを適切な場所(イベントの受付場所等)に**ポスターやチラシの案を資料として添付**する。

本ガイドラインの使い方

本ガイドラインの基本的な使用方法(手順)は以下の通り。

主催者は必要に応じイベント参加者に感染拡大防止のため注意事項を周知徹底する必要がある。

必要となる注意事項の確認や、個人情報取扱い同意確認などのため以下の手順で各項目の確認を実施する。

参加責任者(支部長・責任者)を通じ参加者に「健康チェックシート」を配布・回収するなどの手段を講じる。

【手順】

1. 開催地の感染状況を確認(開催にあたりイベント開催制限の有無を確認する)
2. ガイドラインの「主催者向け」「参加者向け」のチェックリストで必要事項を確認する。
3. 参加者(選手-役員-係員-審判員など)に事前確認・同意してもらう事項の有無を確認する。
4. 注意事項や個人情報取扱いについて同意・確認をえるために添付「健康チェックシート」を改訂する。
5. 事前準備を検討(印刷・配布・回収方法など)の手段を検討する。

例1: 参加責任者(支部長・責任者)へ「健康チェックシート」印刷物の配布し、事前回収を依頼する。

例2: 「応募要項」「健康チェックシート」など必要書類をデータ公開し参加責任者にまとめてもらう。

6. 参加者に向け注意喚起するポスターやチラシなどが必要な場合、添付資料のポスター案/チラシ案を利用。
必要に応じて改定・印刷などして適切な場所(イベントの受付場所等)に掲示もしくは配布する。
7. 開催中止など緊急連絡のための連絡網を構築しておく(参加者緊急連絡リストや責任者経由連絡など)

※: リストデータ化など事務作業委託については全日本空道連盟事務局(または安全対策委員会)と相談。

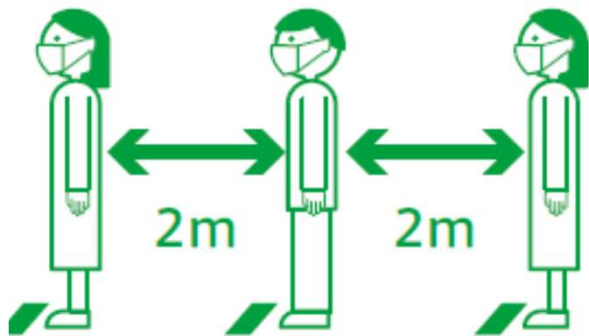
※: 個人情報は個人情報保護委員会 https://www.ppc.go.jp/news/careful_information/covid-19/ を参考に扱う。

イベント感染拡大防止の注意点 1

東京都感染拡大防止ガイドブック(スポーツジム/体育館etc)を参照

参照サイト : <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torikumi/1008262/1008459/index.html>

入場/開会式など密集-密接を避け、人との間隔を空ける
(できるだけ2m)



入場者の検温を実施。
37.5℃以上のとき、または平熱より0.5℃~1℃以上高いときは入場禁止



参加者はマスク持参し
試合以外のときはマスクの着用を徹底
(ウォーミングアップ中も)

イベント感染拡大防止の注意点 2

東京都感染拡大防止ガイドブック(スポーツジム/体育館etc)を参照

参照サイト : <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torikumi/1008262/1008459/index.html>

配備または持参した消毒薬などで手洗い/手指消毒/足裏(はだし)や靴底の消毒を推奨



更衣室利用は密集・密閉を避けて。

人数制限の検討・利用(着替え)は短時間で・基本的にロッカーは利用禁止



手洗いや手指消毒をこまめに実施。大声での声援・会話をつつしむ

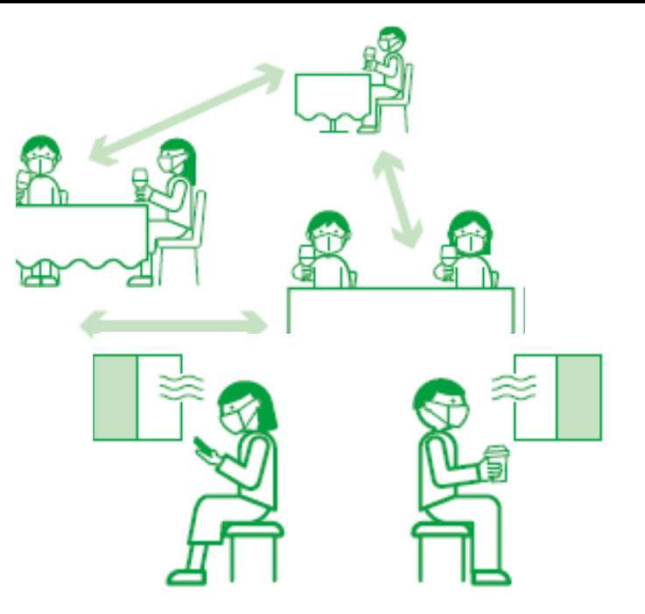
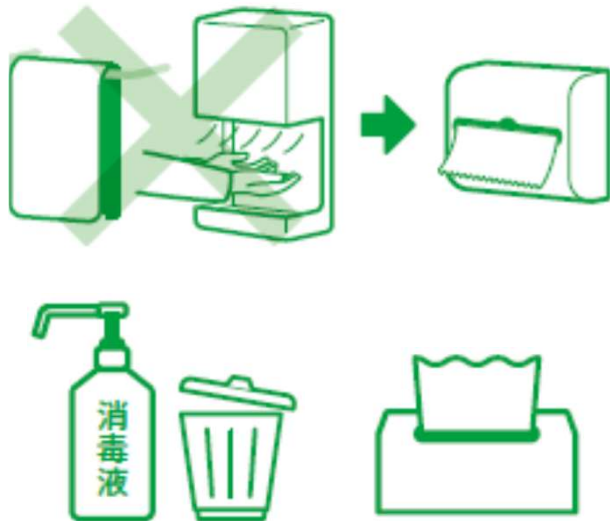


イベント感染拡大防止の注意点 3

東京都感染拡大防止ガイドブック(スポーツジム/体育館etc)を参照

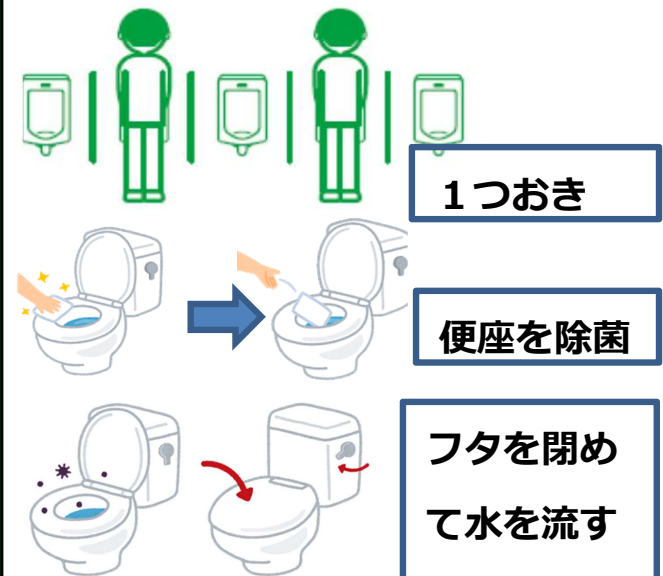
参照サイト : <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torikumi/1008262/1008459/index.html>

共用タオル、ハンドドライヤーは利用禁止。個人でタオルや携帯消毒薬、ティッシュを持参



↑
支部/道場/家族などのグループ間は最低1m以上、できれば2m空ける。応援者の間隔も同様

男子用便器はひとつおきに使用。便座は使用前後に除菌。便座のフタを閉めて水を流す。トイレ内で触る場所(ドアノブ/トイレのレバーなど)も使用前後に消毒



イベント感染拡大防止の注意点 4

東京都感染拡大防止ガイドブック(スポーツジム/体育館etc)を参照

参照サイト : <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torikumi/1008262/1008459/index.html>

マスクなどはポリ袋などに入れ口を縛って所定場所に捨てるか、各自持ち帰る



万が一感染者が出た場合にそなえ連絡のため個人情報[※]の提供を要請

新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)の利用を推奨。



道着などの衣類/使用済みタオルなどは密閉できる容器等に入れて持ち帰る。



感染拡大防止のため自治体などに名簿提供する場合がある



「正しい手の洗い方」

正しい手洗い方法 : <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf>

「飲食」「着替え」「試合」「トイレ」などの前後に、こまめに手を洗いましょう（30秒以上）

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

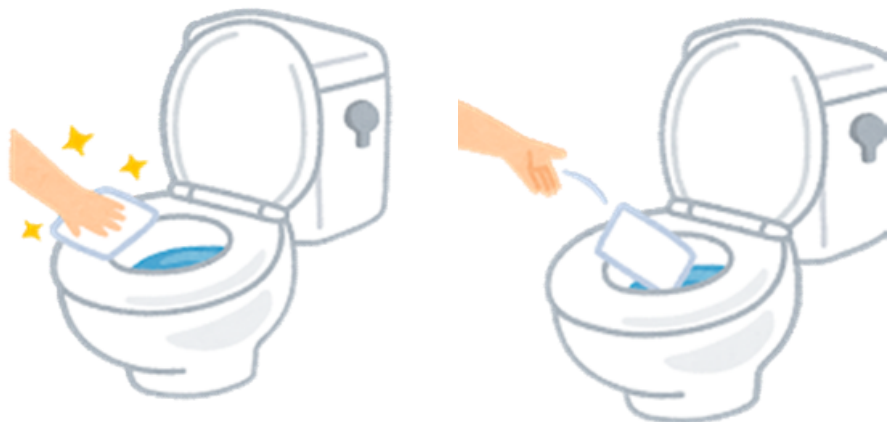
6



手首も忘れずに洗います。

「トイレの使用方法」

使用前後に便座をトイレクリーナーなどで消毒して使用しましょう。



いらすとや フリーイラスト使用 <https://www.irasutoya.com/>
https://www.irasutoya.com/2018/07/blog-post_75.html
https://www.irasutoya.com/2018/07/blog-post_56.html

飛沫感染防止のため便座のフタを閉めてから水を流しましょう。



男性用のトイレは飛沫感染防止のため、ひとつおきに使用しましょう



東京都感染拡大防止ガイドブック

参照 : <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torikumi/1008262/1008459/index.html>

スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト（主催者向け①）日本スポーツ協会

本チェックリストはあくまでサンプルであり、各スポーツイベントの特性等を勘案して、下記以外に感染拡大防止のための必要な取組を適宜盛り込んでいただきますようお願いします。

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideline_checklist.pdf スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト.pdf

全般的な事項

	感染防止のため主催者が実施すべき事項や参加者が遵守すべき事項をあらかじめ整理し、チェックリスト化したものを適切な場所（イベントの受付場所等）に掲示すること
	各事項がきちんと遵守されているか会場内を定期的に巡回・確認すること
	障がい者や高齢者など利用者の特性にも配慮すること
	万が一感染が発生した場合に備え、個人情報取扱いに十分注意しながら、参加当日に参加者より提出を求めた書面について、保存期間（少なくとも1日以上）を定めて保存しておくこと
	イベント後に参加者から新型コロナウイルス感染症を発症したとの報告があった場合や、地域の生活圏において感染拡大の可能性が報告された場合の対応方針について、施設の立地する自治体の衛生部局とあらかじめ検討しておくこと

スポーツイベント参加募集時の対応

主催者が参加者に求める感染拡大防止のための措置としては、以下のものが挙げられます。

参加者が以下の事項に該当する場合は、参加の見合わせを求めること

（イベント当日に書面で確認を行う）

	体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
	同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
	過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
	マスクを持参すること（参加受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際やウォーミングアップをする際にもマスクを着用すること）
	こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること

	他の参加者、主催者スタッフ等との距離（できるだけ2m以上）を確保すること（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）
	イベント中に大きな声で会話、応援等をしないこと
	感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従うこと
	イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること（支部長・本部・保健所に連絡）

当日の参加受付時の対応

	受付窓口には、手指消毒剤を設置すること
	発熱や軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある人は入場しないように呼び掛けること（状況によっては、発熱者を体温計などで特定し入場を制限することも考えられる）
	人と人が対面する場所は、アクリル板、透明ビニールカーテンなどで遮蔽すること
	参加者が距離をおいて並べるように目印の設置等を行うこと
	受付を行うスタッフには、マスクを着用させること
	インターネットやスマートフォンを使った電子的な受付の一層の普及を図り、受付場所での書面の記入や現金の授受等を避けるようにすること
	当日の受付のほか、イベント前日の受付を行い混雑を極力避けること

参加者から以下の事項を記載した書面の提出を求めること

	氏名、年齢、住所、連絡先（電話番号）※個人情報の取扱いに十分注意する
	利用当日の体温
	利用前2週間における以下の事項の有無
	平熱を超える発熱（おおむね37度5分以上）
	咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
	だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）

	嗅覚や味覚の異常
	体が重く感じる、疲れやすい等
	新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無
	同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
	過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航 又は当該在住者との濃厚接触がある場合

スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト（主催者向け②）日本スポーツ協会

本チェックリストはあくまでサンプルであり、各スポーツイベントの特性等を勘案して、下記以外に感染拡大防止のための必要な取組を適宜盛り込んでいただきますようお願いします。

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideline_checklist.pdf スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト.pdf

スポーツイベント参加募集時の対応

マスク等の準備

	参加者がマスクを準備しているか確認すること
	参加の受付、着替え、表彰式等の運動・スポーツを行っていない間については、マスクの着用を求めること（運動・スポーツ中のマスクの着用は参加者等の判断によるものとする）

スポーツイベント参加前後の留意事項

	イベントの前後のミーティングや懇親会等においても、三つの密を避けること
	会話時にマスクを着用するなどの感染対策に十分に配慮すること

イベント主催者が準備すべき事項の対応

主催者が参加者に求める感染拡大防止のための措置としては、以下のものが挙げられます。

手洗い場所

	手洗い場には石鹸（ポンプ型が望ましい）を用意すること
	「手洗いは30秒以上」等の掲示をすること
	マラソンイベント等では、始点、休憩所、終点にできるだけ手洗い場を確保すること
	手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を必要に応じて用意すること（参加者にマイタオルの持参を求めても良い。布タオルや手指を乾燥させる設備については使用しないようにすること）

	手洗いが難しい場合は、アルコール等の手指消毒剤を用意すること
更衣室、休憩・待機スペース	
	広さにはゆとりを持たせ、他の参加者と密になることを避けること（障がい者の介助を行う場合を除く）
	ゆとりを持たせることが難しい場合は、一度に入室する参加者の数を制限する等の措置を講じる
	室内又はスペース内で複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、イス等）については、こまめに消毒すること
	換気扇を常に回す、換気用の小窓をあける等、換気に配慮すること
	スタッフが使用する際は、入退室の前後に手洗いをすること
洗面所	
	トイレ内の複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、水洗トイレのレバー等）については、こまめに消毒すること
	トイレの蓋を閉めて汚物を流すよう表示すること
	手洗い場には石鹼（ポンプ型が望ましい）を用意すること
	「手洗いは30秒以上」等の掲示をすること
	手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を用意すること（参加者にマイタオルの持参を求めても良い。布タオルや手指を乾燥させる設備については使用しないようにすること
飲食物の提供時	
	参加者が飲食物を手にする前に、手洗い、手指消毒を行うよう声を掛けること
	スポーツドリンク等の飲料については、ペットボトル・ビン・缶や使い捨ての紙コップで提供すること（ただし、ドーピング検査の対象となる者が参加するイベントでは、未開封の飲料を提供しなければならないこと）
	果物等の食品については、参加者が同じトング等で大皿から取り分ける方式を避け、一人分を小皿に取り分けたものを参加者に提供するなど、工夫を行うこと

	飲食物を取り扱うスタッフにはマスクを着用させること
観客の管理	
	観客も参加させる場合には、観客同士が密な状態とならないよう、必要に応じ、あらかじめ観客席の数を減らすなどの対応をとること
	大声での声援を送らないことや会話を控えること
	会話をする場合にはマスクを着用すること等の留意事項を周知すること
スポーツイベント会場	
	スポーツイベントを室内で実施する場合には、換気の悪い密閉空間とならないよう十分な換気を
	定期的に窓を開け外気を取り入れる等の換気を行うこと
ゴミの廃棄	
	鼻水、唾液などが付いたごみは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、ゴミを回収する人は、マスクや手袋を着用すること
	マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗い、手指消毒すること

スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト（参加者向け）日本スポーツ協会

本チェックリストはあくまでサンプルであり、各スポーツイベントの特性等を勘案して、下記以外に感染拡大防止のための必要な取組を適宜盛り込んでいただきますようお願いします。

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideline_checklist.pdf スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト.pdf

参加者が遵守すべき事項

以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせる（利用当日に書面で確認を行う）

	体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
	同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
	過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
	マスクを持参すること（参加受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用すること）
	こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること
	他の参加者、主催者スタッフ等との距離（できるだけ2 m以上）を確保すること（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）
	イベント中に大きな声で会話、応援等をしないこと
	感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従うこと
	イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること（支部長・本部・保健所に連絡）
	イベントの前後のミーティングや懇親会等においても、三つの密を避けること

参加者が運動・スポーツを行う際の留意点

	十分な距離の確保
	運動・スポーツの種類に関わらず、運動・スポーツをしていない間も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離（※）を空けること（介助者や誘導者の必要な場合を除く）
	強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けること
	水泳時などでマスクをしていない場合には、十分な距離を空けるよう特に留意をする必要があること（※）感染予防の観点からは、少なくとも2mの距離を空けることが適当である。
	位置取り:走る・歩くイベントにおいては、前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置取ること
	運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは極力行わないこと
	タオルの共用はしないこと
	飲食については、指定場所以外で行わず、周囲の人となるべく距離を取って対面を避け、会話は控えめにすること
	同じトング等での大皿での取り分けや回し飲みはしないこと
	飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外（例えば走路上）に捨てないこと

参考資料「体温と平熱について」

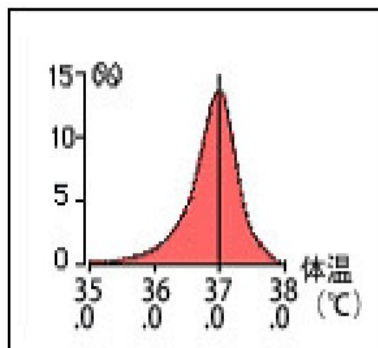
資料に記述したデータについて

【日本人の平均体温値】 1957年に報告された東京大学田坂定孝先生の研究によるもの。東京都内の10～50歳代の健康とみなされる男女3,000人余りを対象に「午前/午後/また四季を通じ」データを集め、測定時は椅子に腰かけ、水銀体温計による30分間の腋窩検温を行なった。この研究によると「体温が $36.89 \pm 0.34^\circ\text{C}$ の範囲にあるのは全体の73%」に相当。

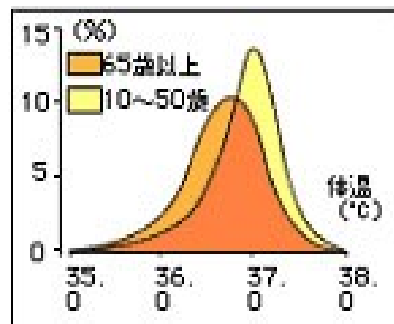
【体温の個人差】 体温にも個人差がある。子供はやや高くお年寄りはやや低め。平熱は人によって違う。

【体温変化のリズム】 体温は「熱が出る病気」にかかっていなくても、運動・時間・気温・食事・睡眠・女性の性周期・感情の変化などにより変動している。ヒトには朝・昼・夜と、24時間単位の「概日リズム」という体温リズムがある(1日のうちで早朝が最も低く、しだいに上がり、夕方が最も高くなる。

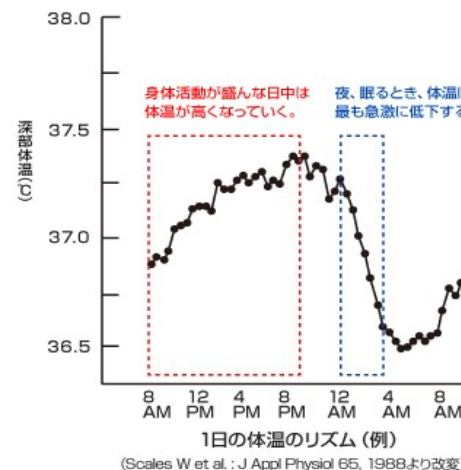
【運動やストレスと体温】 身体活動と入浴はおなじように体温を上昇させ、極度に緊張する = 精神的ストレスで熱が出ることもある。(参照：テルモ体温研究所 <https://terumo-taion.jp/>)



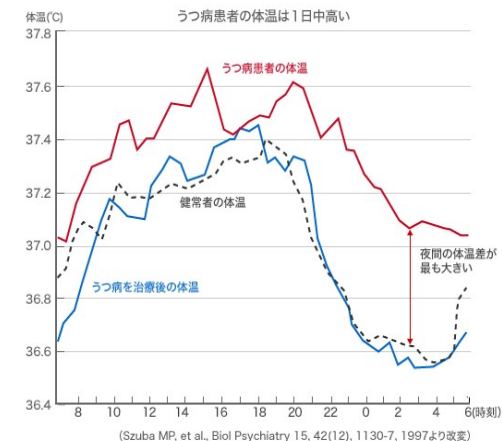
日本人の体温分布
文献) 田坂定考
日新医学 44:633, 1957



成人と老人の腋窩(ワキ)温の比較
入来正躬ほか, 老人腋窩温の統計値
日老医誌, 12(1975), 172-177.



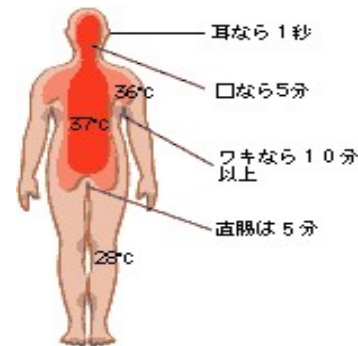
1日の体温のリズム(例)
(Scales W et al.: J Appl Physiol 65, 1988より改変)



うつ病患者の体温は1日中高い
(Szuba MP, et al., Biol Psychiatry 15, 42(12), 1130-7, 1997より改変)

参考資料「発熱スクリーニングについて」

ヒトの体は、表面や内部、またその場所によっても温度が違うことがわっている。手足や顔など、体の末端や表面の温度は、季節や環境の影響を受ける。検温には体に負担をかけずに簡単に検温できる場所として、ワキ（腋窩）、口（舌下）、耳、直腸など体と表面に近い場所が用いられる。測定する部位ごとに検温に必要な時間や方法が異なり得られる温度も異なる。下のグラフのように耳とワキの温度の関係は、同じ位の人、高い人、低い人とバラツキがある。一概にワキと比較して高い、低いとは言えない。赤外線式(非接触)温度計は感染症対策としてのスクリーニング(発熱の有無を選別する)を目的とした商品(薬事法の承認を受けた「体温計」ではない)。体から体温に相応する赤外線が出ている。「耳(鼓膜)」の温度は、身体の中で最も安定した体温を保つ深部体温(脳や心臓など身体中枢の体温)と近いといわれている。「おでこ」と「耳」では「耳」のほうがより正確な体温を計測できる。ただし「耳」での計測は測定の向きで誤差があること。「耳」での計測は「おでこ」に比べ接触リスクが大きいことから「おでこ」で計測するタイプがスクリーニングでは一般的。おでこで計測するタイプは「おでこ」から出ている赤外線強度を計測し温度に換算する。太陽光や汗などの影響を受け正しく測定出来ないので「室内で使用する。測定の前に直近30分以内に入浴や運動をしない。安定した環境で5分以上過ごす。前髪を上げて額を計測する。測定は3回行う」などの注意点がある。3回の測定で値が異なる場合は、一番高い温度を体温とみなすことが推奨される。(参照:テルモ体温研究所 <https://terumo-taion.jp/>)



身体の内側の仮想温度分布
(Aschoff, J., Wever R. Kern und Schale in Wärmehaushalt des Menschen, Naturwissenschaften, 45(1958), 477-485.)

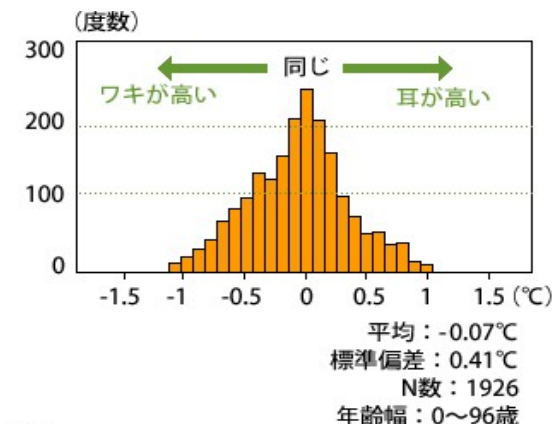


図3: 耳内温度と腋窩(ワキ)温の温度差例(耳内温-腋窩温)
(テルモ調べ)