

手術室看護師向け 体温管理 学習整理シート（無料PDF）

— 体温の基礎から術中の低体温対策まで、理解を整理するための学習シート —

この記事の内容（体温の基礎・低体温・麻酔と体温・体温測定・体温管理の実際）を、丸暗記ではなく流れで整理しやすくするためのシートです。学習・実習・OJTの復習用として使えるよう、チェック欄と書き込み欄を入れています。

施設方針・診療科・麻酔科方針・使用機器により運用は異なります。最終的には所属施設のルールを優先してください。

1. 全体像（まずはここだけ）

| 項目 | 要点（1行で） | 理解チェック |
|---------|----------------------|--------|
| 体温の基礎 | 核心温はおおむね37 付近に保たれる | |
| 体温調整機序 | 熱産生と熱放散のバランスで体温を維持 | |
| 低体温 | 麻酔・室温・露出・輸液などで起こりやすい | |
| 麻酔の影響 | 再分布性低体温などで核心温が低下しやすい | |
| 低体温の悪影響 | 循環・凝固・薬物代謝・創傷治癒などに影響 | |
| 体温測定 | 測定部位ごとの特徴を理解して使い分ける | |
| 体温管理の実際 | 術前・術中・術後で予防的に管理する | |

メモ：『なぜ下がるか』 『何が困るか』 『どう測るか・どう予防するか』の順で理解すると整理しやすい。

2. 体温の基礎・体温調整機序（整理）

体温は、体温中枢（視床下部）による調節のもと、熱産生と熱放散のバランスで保たれます。

チェック（基礎）

- 核心温（深部温）と末梢温の違いを説明できる
- セットポイントの考え方を説明できる
- 行動性体温調整と自律性体温調整の違いを説明できる
- 熱産生（非ふるえ熱産生 / ふるえ熱産生）の概要を説明できる
- シバリングが熱産生に関係することを理解している

書き込みメモ（自分の言葉で）

- ・核心温とは： _____
- ・セットポイントとは： _____
- ・熱産生 / 熱放散のバランス： _____

3. 低体温になる理由（術中に起こりやすい要因）

麻酔、室温、皮膚露出、輸液・輸血などにより、術中は低体温が起こりやすくなります。

熱喪失の整理

| 機序 | 意味 | 術中で意識する点（例） |
|----|-------------|-----------------|
| 伝導 | 温度勾配による熱の移動 | 接触面・保温材・体位・表面保護 |
| 対流 | 空気の流れによる熱喪失 | 室温・露出面積・空気の流れ |
| 放射 | 周囲への放熱 | 露出部位の保温・加温 |
| 蒸発 | 水分蒸発に伴う熱喪失 | 皮膚・術野・呼吸回路など |

チェック（低体温の要因）

麻酔導入後に体温が低下しやすい理由を説明できる

室温・露出・輸液が体温低下に関わることを理解している

『なぜ低体温になるのか』を患者・術式・環境で分けて考えられる

4. 麻酔と体温（再分布性低体温の理解）

全身麻酔導入後の核心温低下は、再分布性低体温の理解がポイントです。

理解チェック

全身麻酔導入後に核心温が初期低下する理由（再分布）を説明できる
麻酔によって体温調節反応が変化することを理解している
硬膜外麻酔・脊椎麻酔でも低体温リスクがあることを理解している
閾値間域（閾値温度範囲）の概念を聞いたことがある / 説明できる

メモ（自施設の運用）

- ・麻酔導入後に特に注意する時間帯： _____
- ・誰が / いつ / どの部位で体温確認するか： _____

5. 低体温で何が問題になる？（影響の整理）

低体温は『数字が低い』だけでなく、周術期アウトカムに影響し得ます。

シバリングの意味（熱産生・酸素消費増加との関連）を理解している
循環器系への影響（不整脈など）を確認した
血液凝固への影響（出血傾向・止血への影響）を確認した
薬物代謝への影響（麻酔覚醒遅延など）を確認した
創傷治癒・感染リスクへの影響を確認した

自分の学習メモ

低体温でいけない理由を一言で： _____

特に印象に残った影響： _____

6. 体温測定の方法（部位ごとの特徴）

体温は『どこで測るか』によって意味合いが変わります。部位ごとの特徴を整理します。

| 測定部位 | 特徴 / 注意点（書き込み） | 使う場面メモ |
|---------------------|----------------|--------|
| 肺動脈温 | | |
| 食道温 | | |
| 膀胱温 | | |
| 鼻咽頭温 | | |
| 直腸温 | | |
| 鼓膜温 | | |
| その他（前額部深部温 / 末梢温など） | | |

チェック：『核心温の評価に向く部位』と『簡便だが条件でぶれやすい部位』を分けて考えられる。

7. 体温管理の実際（術前～術後）行動チェック

この記事の後半にある『体温管理の実際』を、自施設での行動に落とし込むためのチェック欄です。

術前（プレウォーミング等）

術前加温（プレウォーミング）の目的を説明できる
患者の寒がり・既往・年齢などリスク要因を意識できる
入室前からの保温を考えられる

術中

露出を最小限にする工夫を考えられる
加温機器 / 保温材 / 輸液加温などの選択肢を確認している
体温測定タイミングと記録を意識できる
麻酔科・外科と情報共有しながら管理する意識を持つ

術後

体温・シバリング・循環状態の観察ポイントを整理している
保温継続の必要性を判断する視点を持つ
術後訪問で体温管理を振り返る視点を持つ

自施設で『今あるもので出来ること』メモ

必要な方へ：周術期看護の観察・アセスメントを整理した読み物（Kindle）を準備中です。公開したらブログで案内します。