

# 低体温に注意!



～あなたは大丈夫?～

人間にとって理想的な体温は、**36.5℃前後**といわれています。ところが近年「低体温さん」が増えています。体温が低いと体に様々な問題が生じます。測る時間帯は、朝10時ごろがよいです。女性の場合、月経などでホルモンの作用により影響をうけることもあります。

※生命の危機にかかわる深部体温(内臓や直腸の体温)が低下する「低体温症」とは、今回別とさせていただきます。

## ●体温によって体の動きは変化します

- 37.5℃以上** → 発熱状態。病気でウイルスや細菌とたたかうと白血球の動きが活発になり、体温が上昇します。体温が1℃上がると、免疫力は37%高まるといわれています。
- 36.5℃以上** → 生命活動がもっとも活発になる体温です。内臓などの活動を支える酵素の動きや細胞の新陳代謝を活発にします。免疫力も高い状態です。
- 36.2℃以上** → 新陳代謝が低下し、むくみや便秘、肥満が起こりやすくなります。自律神経失調症の乱れや、ホルモンバランスの乱れなどが出ることもあります。
- 34.5℃以上** → 34℃になると自分で体を思うように動かさない状態になります。さらに33℃では、山で遭難した時に幻覚をみる体温と考えられます。

## 暑がりの方も注意!

手足のほてりやのぼせがある、汗かきだから暑がりだと思っ  
ても実は「かくれ低体温」かもしれません。これは、寒さから体を守ろうとし、体の表面に熱が集まるため、ほてって熱く感じる状態です。実は体は冷えている可能性があります。

## 低体温状態をほっておくと、体に様々な影響がでます!

新陳代謝の低下やホルモン分泌の乱れ、血行不良などから、基礎代謝の低下より太りやすくなる・免疫力低下・体力低下・便秘・肌荒れ・むくみ・自律神経失調症・月経不順や不妊・肩こり・頭痛・腰痛・アトピーなどのアレルギー症状・うつ症状や集中力の低下など、新陳代謝やホルモン分泌の乱れ、血行不良などの症状が出やすくなります。

## Q & A

- 1. 冷え性との違いは?** 冷え性は体温の高低にかかわらず、「手足が冷たい」「冷房が苦手」など冷えによりつらい思いをしている方です。しかし実際は、低体温であったという方も少なくはありません。
- 2. 年齢による影響は?** 基礎代謝力は、年齢が高くなるにつれ低下していきますので、子供のほうが体温は高いです。

※しかし、生活習慣の変化などから子供にも低体温症が増えているというデータもあります。

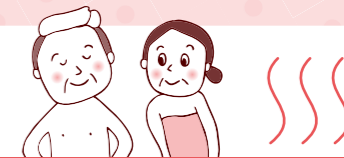
# 体温アップの秘けつ

## 食事



今の時期は「しょうが」がおすすめです。血行をよくしてあたためるジンゲロール・ショウガオールなどの成分が含まれています。他にもごぼう、レンコンなどの根菜類、にんにく、ねぎなどの香味野菜もよいですね。体を冷やす作用をもっている、白砂糖を使った菓子類、清涼飲料水、夏野菜、南方系の果物などは、食べすぎに注意しましょう。

## 入浴



40℃くらいのお湯にゆっくり15～20分つかることでリラックスもできます。半身浴のできる方であればそちらもおすすめです。

## 運動



無理のない方であれば、1日20～30分程度のウォーキングを1日2回、スクワットも有効です。1回10回を2～3セット行ないましょう。

## 体をあたためる漢方薬やサプリメントの利用



中医学では、「傷寒論」という文献をもとに寒さで傷(いた)められた病気のために処方されているものがあります。いくつか紹介しますと、

葛根湯	汗をかきにくく、肩や首のこりがあり風邪をひきやすい方
補中益気湯	体力、気力ともに衰え食欲不振のある方
六君子湯	胃腸が弱い方、手足の冷えやすい方
苓姜朮甘湯	足腰が冷え、血色が悪く、尿の回数や量の多い方



なお漢方の診断は、現在の体質や病状から総合して診断を行なうことが必要ですので、ぜひ専門の医師や薬剤師に相談されることをおすすめします。また、ビタミンB群やビタミンE、ミネラルが不足しがちな方は、サプリメントで補う方法もあります。



## 一番大切なのは、生活習慣の見直しです

- 冷える服装はしないようにしましょう
- 無理なダイエットは控えましょう
- 冷たいものの摂りすぎには注意しましょう
- 体を動かす習慣をつけましょう
- ストレスをためこまないようにしましょう
- タバコは控えましょう

※含まれるニコチンには、血管収縮作用があり、血流が悪くなります。

低体温は様々な病気の原因になりやすいといわれています。寒い時期だからこそ気をつけましょう!