

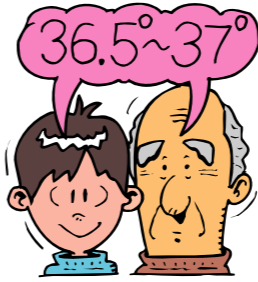
冬を健康に 低体温にご注意を



「低体温」という言葉をご存知ですか。平熱より体温が低くなった状態を低体温といいますが、体温が低下すると、免疫力が低下して病気になるやすくなり、体のさまざまな機能も低下します。今回は体温の話と低体温対策をご紹介しますので、低体温になりやすいこれからの季節にお役立てください。

■意外と知らない体温の話

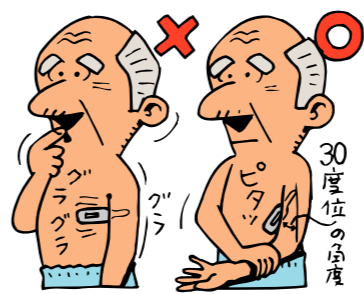
普段は気にしない体温ですが、実は人が生きていく上でとても重要なものなのです。人は食事で体内に取り入れた物質からエネルギーを得たり、必要な物質に合成したり、不要な物質を分解するなど、生命維持に必要なさまざまな活動をしています。こうした活動を「代謝」といいますが、発熱したり、低体温といった健康な状態でなくなると、この代謝機能と免疫力が低下してしまうのです。つまり、健康な状態の体温である



平熱を保つことは、健康を維持していく上で大変重要なことです。ところで、自分の平熱は何度だかご存知ですか。平熱は人によって異なりますが、子供からお年寄りまでの平熱は、ワキ下検温で36度5分から37度くらいといわれ、高齢になると若干低くなる傾向があります。正しい検温方法で何回か測って、ご自分の平熱を確認してみてください。

●ワキ下検温の方法

①体温計の先を真上に向け、ワキのくぼみの中央に体温計の先端を押し上げるようにあてます。
②体温計の先端を押しあてたまま、やや手前に引き出し、ワキが密着するようにしっかりと閉じ、

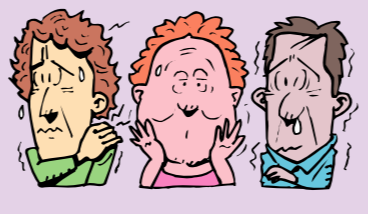


ヒジをわき腹に密着させます。手のひらを上向きに返すとワキが閉まります。もう一方の手で体温計をはさんだ腕を押さえます。
③水銀体温計や実測式の体温計は10分以上、予測式体温計なら電子音が鳴るまでじっと待ちます。

■こんなときは低体温に注意

低体温になると代謝機能と免疫力が低下するので、さまざまな不調が生じます。次のような方は低体温になっていないか、体温を測って確かめてみてください。

- ・風邪をひきやすくなった
- ・冷え性、冷えやすくなった
- ・むくみやすくなった
- ・便秘になりやすくなった
- ・肩がこるようになった
- ・寝つきが悪くなった
- ・疲れやすくなった



他にも、何となく調子が悪いなど、何らかの不調を感じたときは、万病の元といえる低体温を疑ってみてください。



また、体温を維持する熱生産能力や体温調節機能は年齢とともに低下しますので、年齢の方ほど低体温には注意が必要です。

●朝、起きたら白湯を飲む

1日のうちで最も体温が下がる朝は、起きてすぐ白湯を飲むようにしましょう。内臓が温まり、腸の活動も活発になって便秘解消の効果も期待できます。



●朝、散歩や運動をする

体温が低くなる朝に散歩や体操、ストレッチなどの軽い運動をして体を温めましょう。あくまでも体温アップのための運動なので、汗をかくて体を冷やしてしまうような激しい運動は避けてください。



●下半身を温める服装に

寒い日はつい上着を羽織るなど、上半身を温めがちですが、



■低体温対策

人にもよりますが、0.5度低体温になっただけで体調を崩す方もいます。これから冬本番。低体温になりやすい季節ですが、平熱の低いことを体質だと諦めないで、次に紹介する対策の中からご自分に合った方法を選んで毎日行うことで、下がった体温を底上げしてください。

●よく噛んで朝食を食べる

体温は一日の中でも変化し、早朝が一番低く、夕方が一番高くなります。この体温が下がっているときに、食べ物をよく噛んで食べるとエネルギー代謝が高まって体温が上がります。さらに、朝食をしっかり摂ると腸のぜん動運動が活発になり、



●敷布団を一工夫

睡眠不足も低体温の原因になります。体が冷えて眠れないという人は、敷き布団に一工夫しましょう。敷いている布団が薄いと体の熱が下から放出されてしまうので、敷き布団を重ねたり、その間に断熱シートをはさむなど、体温が逃げない工夫をしてください。



体調の変化と密接に関係している体温の変化。毎朝、起きたら体温を測り、その日の体調を予測するといった健康習慣もおすすめです。