

ご家族みんなの元気を応援します!

元気ニュース

Genki News

Vol.9

2009.8月発行

ご存知ですか?自分の平熱!

健康な人の平熱は、36.5度~37.1度の間と言われています。

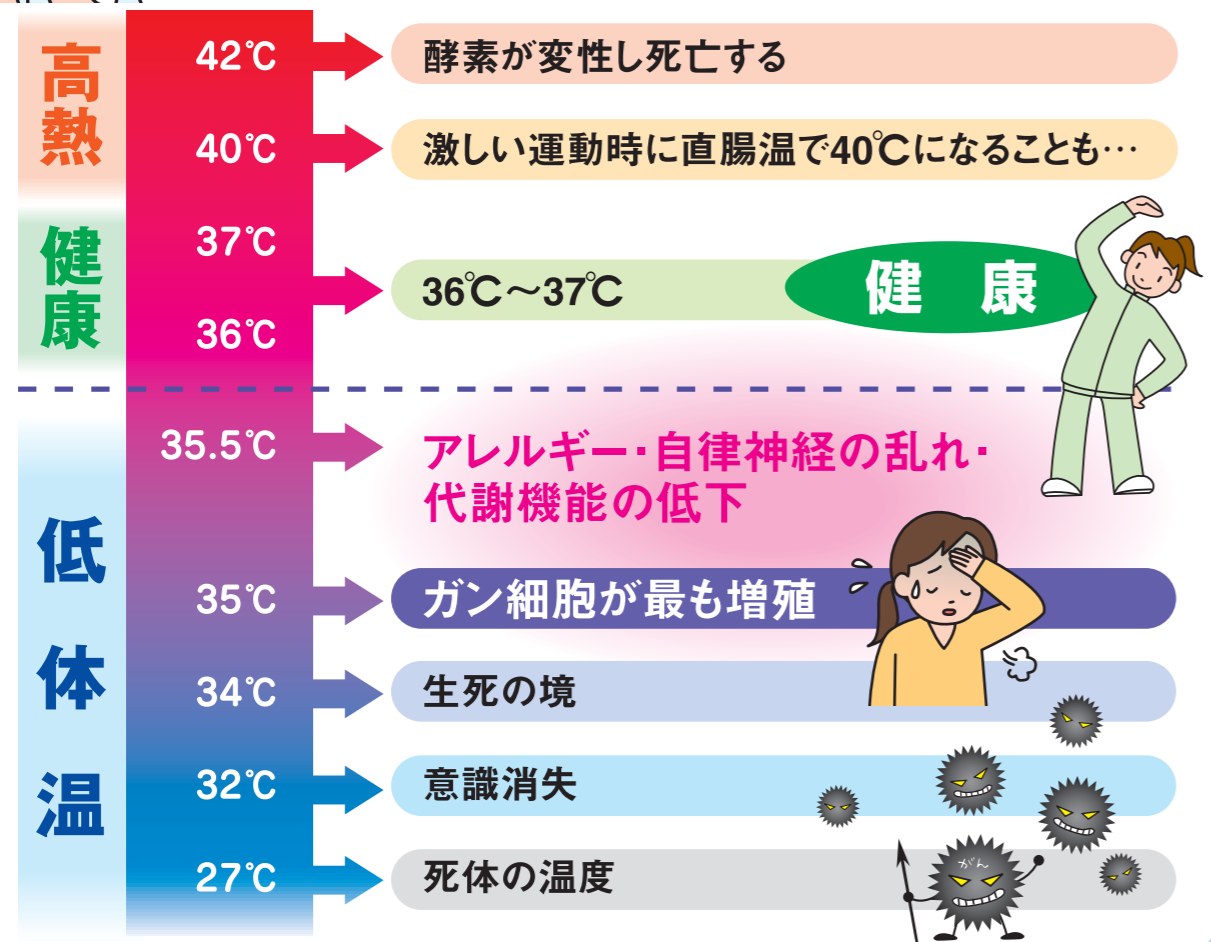
だるさやつらさなど病的な自覚症状がなければ、37度は微熱ではなく、健康な体温なのです。

平熱が36度以下という「低体温」の人が、今とても増えているそうです。

低体温は体にとって、大変危険な状態です。放っておくとさまざまな病気を招きます。



あなたの体温は何℃ですか?



次のページからはもっと恐ろしい低体温とその対策について詳しく紹介します!

体の内から低体温改善!

健康 TOPICS 第8回 ちょっとカラダにいいお話



生姜 [しょうが]

生姜の中には健康に良い成分が数多く含まれているのは良く知られています。欧米各国では、生姜をハーブの代わりに使っているところもあります。また、中国・インドに古くから伝わる東洋医学の中で、生姜が様々な面で使われています。

18世紀、イギリスでペストが大流行したときは、イギリス国王自らペストの予防に生姜が効くと国民に生姜を推奨したと言われています。それ以来、生姜を材料に使ったクッキーやパンが作られ広く知られています。生姜にペストに直接効く成分があるわけではなく、生姜の持つ、体の循環機能を良くしたり血行を促進したりする効能が身体を丈夫にし、いろんな病気に対して負けない体を作ると考えられます。自然界に存在する自然治癒力が生姜の中にも存在するのかもしれませんが。



日本では昔から風邪を引いたとき、生姜をすり下ろしお湯を注いだ生姜湯を飲む習慣があります。生姜湯を飲むと体がポカポカしてくるのは、生姜に含まれる成分に血液の流れを良くし体を温める成分が含まれているからです。インドや中国でも日本同様、生姜湯として飲んだり、生姜を紅茶に入れる生姜紅茶として愛飲されています。生姜はその成分や効能を、様々な形で私たちの暮らしや健康に貢献してくれているのです。



紅茶 [こうちゃ]



紅茶に含まれるタンニンは渋みの一種で、主にカテキン類、ポリフェノールを多く含みます。紅茶の場合、このポリフェノールの一種に体の中の酸化を防ぐ「紅茶フラボノイド」が含まれています。

紅茶には、抗菌、殺菌作用のあるカテキンも含まれ、風邪予防に効果的です。冬は濃いめの紅茶でうがいをするとういでしょう。また、量は多くありませんがフッ素も含まれていて、虫歯も予防してくれるのです。

ダイエット・肥満防止

カフェインを含む紅茶には、脂肪を燃焼させる働きがあり、運動する前に紅茶を飲むと、新陳代謝を促進しダイエットや肥満防止に効果的です。

利尿作用

紅茶に含まれるカフェインには、尿管内で水分が再吸収されるのを防ぐ働きがあります。このため紅茶にはコーヒーほどではありませんが、「利尿作用」があることが確認されています。

風邪予防

紅茶に含まれるカテキン類は、風邪のもとでもあるウイルスの活性を抑える作用があります。風邪をひく前に、濃いめに入れた紅茶でうがいをしましょう。

生活習慣病の予防

紅茶に含まれるカテキン類には、血圧や血糖値の上昇を抑えたり、血中コレステロールの抑制作用、動脈硬化抑制作用、抗酸化作用があります。



黒糖 [こくとう]



「砂糖は甘いから太る」とほとんどの方がお思いではないでしょうか。黒砂糖は、漢方と言う体を温める陽性食品、つまり、体を温め身を引きしめる効果があります。

また、科学的に言っても、糖分の燃焼・利用に必要なビタミンB₁・B₂、鉄、亜鉛などの微量栄養素が十分に含まれるので、体内で糖分が十分に利用・燃焼されて、体が温まり、代謝が高まるというわけです。ハチミツにも同様の効果がありますが、より色の濃い黒砂糖の方が、体を引き締める効果や温める効果が高いのです。ハチミツでも、そばミツのように、色の濃いものは、黒砂糖と同様の効果があると言えるでしょう。

細胞の働きを活発にする



あなたは大丈夫？
冷えてきたら危険信号！
「低体温」が急増中！

低体温は万病のもと！

体温が1度低下するだけで…

免疫力が37%低下する

基礎代謝が12%低下する

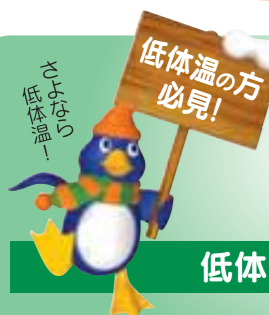
体内酵素の働きが
50%まで低下する

ガン細胞やウイルスの
活動が活発になる



冷えは
体質悪化
につながります！

免疫力が低下する低体温！
だから様々な病気の原因になるんです！！



簡単な低体温改善法

低体温改善で代表的なものをご紹介します。ぜひお試しください！

入浴を制するものが、低体温を制する！

体を温めるには何と言っても「入浴」が一番！
シャワーだけで済ませるのではなく、湯船に浸かることが重要。湯船にきちんと入ることで、全身の血流を良くして、全臓器・細胞の新陳代謝を促進して体温を上昇させます。また、発汗や排尿を増やす事で、冷え（低体温）の一因となる体内の余分な水分を排泄して、さらに体温上昇を促してくれます。

低体温改善のおすすめ入浴法

- 脱衣場(室温22度以上)と浴室の温度差を5度以下になるようにする。
- かかり湯を充分に行う。
- すぐに全身浴はせずに、半身浴から全身浴に移行する。
- 入浴後は十分な水分(常温)の補給をする。



筋力アップで低体温解消！

低体温改善には筋力アップが欠かせません。人間の体温の40%は筋肉から発生します。女性に低体温(平均体温が35度台の女性は4割も!)や冷え性の人が多いのは、男性に比べ筋力が劣る事も原因の一つなのです。筋肉は身体を動かすだけでなく、体温調整にも大きな役割を担っています。寒い日に外に出るとブルッと震えたり、おしっこをした後に身体が震えたりするのは、身体から逃げた熱を補うために筋肉を震わせ体温を調節しているからです。また、下半身の筋肉は、重力に逆らって血液を心臓に戻す働きをしています。ふくらはぎの筋肉を動かすことで血管を圧迫し、血液を送りだすポンプの働きをしています。全筋肉の70%以上が下半身にあるので、下半身を意識した筋力アップをしましょう。

効果的な下半身の筋力アップ

ウォーキング・スクワット運動・かかと上げ下げ運動が良いでしょう。



低体温が引き起こす、魔のトライアングル！

35.5度前後の体温が恒常的に続くと、自律神経失調症になることが医学書にも明記されています。

自律神経は、呼吸や代謝、循環などの生命を維持する上で一時でも欠かせない機能をコントロールしています。自律神経のバランスが乱れると、体温調整がうまくいかなくなって更に体が冷えることとなります。

私たちの体に入ってきた細菌やウイルスと戦う免疫。実は、この免疫が「冷え」ととても弱いのです。寒い場所に少し長くいただけで風邪を引いてしまうのも、冷えて免疫が機能していないためです。

とはいえ、免疫もちゃんと風邪のウイルスに反撃をします。風邪を引いて熱が出るのは、体温を上げてウイルスを撃退するためです。風邪のウイルスは熱に弱いのです。

ウイルスと免疫、そして体温。面白い関係ですね。

免疫の仕組みが正常に働いていれば、風邪は引きにくく、風邪を引いても長引くことはありません。

また、低体温ですと血管が収縮して血行が悪くなります。血行が悪くなると言うことは、全身の細胞に酸素や栄養が十分に行き渡りませんし、「低体温の悪循環」とも言える状態に陥るのです！



低体温は脳にも影響する！

脳は人間の体の中で最も多量に栄養を必要とする臓器です。ところが、脳は自分ではほとんど栄養を蓄えておく事が出来ません。脳の栄養や酸素は、血液によって供給されますので、わずかな数秒でも血流が乱れると、脳細胞は「アッ」という間にエネルギー不足や酸欠状態になります。さらに数分以上、血流が停止すると、回復不能な神経細胞の損害が起こります。脳は老化しません。いつまでも成長することが21世紀になって分かってきました。低体温を改善し、血行を良くすることで、脳に栄養を与え続けていけば、認知症も予防出来るのです。



子どもの低体温が増えている！

現在、低体温の人が増えてきています。テレビや雑誌などでも特集しているのをよく目にされているのではないのでしょうか？
もともと低体温の方が多い女性を中心に、子どもや男性にも36度以下の低体温の人が増えつつあるといわれています。特に子どもの低体温化は深刻なのです。

【小学生の体温(起床時)】

性別	学年	体温(度)		
		35.0~35.9	36.0~36.9	37.0~37.9
男子	低学年	38.6	58.8	2.6
	中学年	40.4	56.0	3.6
	高学年	43.1	54.0	2.9
女子	低学年	35.2	63.8	1.0
	中学年	49.4	50.0	0.6
	高学年	34.4	59.6	6.0

※起きてすぐに熱をつくれないうちの子が増えてきています。朝起きたときに平熱36度未満の子が40%近くいます。～冷え取り健康ジャーナルVol.21より引用～

低体温の子どもが増えている原因

低体温の子どもが増えている背景には、運動量の減少が関係していると言われています。運動量が減ると、熱生産の源である筋肉量が減るからです。昔は学校で運動して、家に帰っても外を駆け回っていました。でも、今はそれが出来る場も減り、家でゲームがほとんどです。また、自律神経の乱れも影響しています。昔は寒い時にガタガタ震えながら寒さに耐えたり、暑い時に汗かくになりながら、自律神経が鍛錬されました。しかし、今は冷暖房が普及して、生まれた時からそうした環境で育つために自律神経が鍛えられていないのです。

