

昔から「冷えは万病の元」と言いますが、みなさまご自身の平熱をご存知でしょうか。熱が出た時以外になかなか体温計を使用しませんが、ぜひ計測してみてください。

一般的に現在の日本人の平熱は、約60年前から1°C近く下がり35.8～36.2°C前後だそうです。また、体温に関係する「血」の巡りを改善することで、その他の水分などの巡りも良くなりバランスが整います。健康的な生き生きとした生活を送るため今一度、身体の内側からのサインに耳を澄ましてみましょう。



## ～ 体温について ～

### ◆ 血液の役割

血液は身体の隅々の細胞まで栄養や酸素を届け、不要になった老廃物を回収する働きがあるだけでなく、体内で作られた熱を運び、身体を温めるという重要な役割も持っています。そのため「血」の巡りが悪くなれば身体は冷え体温も低下してしまいます。

### ◆ 体温が低下すると？

慢性的な首や肩のコリは、血流が滞っている最も分かりやすいサインです。また、血流が悪いということは、血管に血流が渋滞しているような状態。すると全身をめぐる毛細血管が膨らんでしまい、少しぶつただけでも皮下出血が起こり痣が出来やすく、皮膚の薄い目の下のクマの原因となります。その他、便秘、下痢、肌荒れなどの症状、イライラや落ち込みなどの精神的な不調、婦人科系のトラブルなども招きやすくなります。さらには、血流が悪くなれば全身の代謝も低下するため、むくんだり太りやすい要因にもなりえます。

### ◆ 理想の体温は？

身体を冷やす食材である夏野菜や南国の果物などが1年中簡単に手に入ることや、常に冷暖房の効いた室内で快適に過ごせるようになったこと、身体を動かす機会が減ったことなどが考えられています。

### ◆ 体温を下げる要因

身体を冷やす食材である夏野菜や南国の果物などが1年中簡単に手に入ることや、常に冷暖房の効いた室内で快適に過ごせるようになったこと、身体を動かす機会が減ったことなどが考えられています。

## ～ 免疫との関係 ～

### ◆ コルチゾール分泌が多い朝が大切

自身体を有害物質から守ろうとする働きを支える免疫細胞の主役は血液中にある白血球です。その働きが最も活発になるのが、36.5～37℃の状態です。そのため体温を上げることは白血球の働きを活性化し、風邪や病気の予防にもつながります。最近の研究では体温が1℃上がると代謝が12%、免疫力が30%もUPするとのデータもあります。

## ～ 体温を上げるためにできること ～

### ◆ 筋肉量を上げる

体温の約40%は筋肉で作られています。効率よく体温を上げるためには、下半身を動かすことがポイントです。その場ですぐにできるスクワットなどから始めてみましょう。

### ◆ ストレスケアと睡眠不足に注意

起きている時やストレスを感じた際に優位になる「交感神経」は、血管をぎゅーっと縮めて血流を低下させてしまいます。そのため「交感神経」が優位な状態が続くと血流が悪くなり冷えの原因にもなります。日頃からストレスを解消させる自分のケア方法を見つけ、きちんと睡眠時間を確保しましょう。

### ◆ 水分の過剰摂取は控え、湯船の入浴を心がけて

活動量に見合わない水分の摂取は、水が熱を奪う性質があるため冷えの原因になります。意識的に水分を摂取することは良いことですが、その分運動や半身浴などでしっかりと汗を流し滞らないようにしましょう。入浴は、シャワーだけで済ませず湯船に浸かることが血流を上げ余分な水分の排出を促しリラックスにもおすすめです。

## ～ おすすめのポカポカ食材 ～

毎日の食事に意識的に取り入れたり、サプリメントなどでも積極的に摂取しましょう。



### 《ライター自己紹介》

幼少期より食べること・作ること・育てることが大好きで栄養士免許取得後、大手百貨店内でカウンセリングサプリメントの店長を経験。カフェの新規店舗立ち上げ・運営・管理などを経て、食の世界に約20年以上携わりながら、最新の食のトレンドや食にまつわる健康・美容のチェックは毎日の日課。子育てをしながら、将来はマイクロファーマーを目指して奮闘中！

栄養士：山口



健康経営推進ツール「みんなの健康コラム」！ 社員様やお客様向けにご利用されたい場合は、株式会社メディカルプランインターナショナルまでお問合せください。（代表アドレス：info@medical-plan.jp）

監修：株式会社メディカルプランインターナショナル 不許複製