



# 健康人で行こう!

## 体の不調を招いてしまう“低体温”

近年、大人でも子どもでも“低体温”的人が増えているそうです。低体温とは体温が35℃台以下の状態を指します。通常、健康な人の体温はだいたい36℃台に落ちることが多く、これくらいの体温であれば、気温に影響されることなく体温を一定に保てるそうです。

実は、低体温になってしまふと体に様々な不調が出てきてしまふ。例えば、代謝が悪くなったり、疲れやすくなったり、また、血流が悪くなるため、体の冷えなどのトラブルも起きます。その他にも、便秘や下痢が慢性化したり、さらには、ホルモンの分泌にも悪影響を及ぼして、やる気が出ない・鬱・キレやすいなどの心の問題につながることもあるそうです。

低体温になつた原因としては、無理なダイエット・運動不足・薄着・バランスの悪い食事・体を冷やす食べ物の摂り過ぎ・喫煙・シャワーのみの入浴などといった“生活習慣が招いている”ようなので、皆さんも日常生活の中で体を冷やしたり、血行を悪くしたりを繰り返していないか確認してみて下さいね。



### 低体温を改善するコツは?

体にトラブルを引き起こしてしまう「低体温」にならないためにも、日頃から体温調節がスムーズにできるように“汗をかく習慣を持つておきましょう。”また、“熱めのシャワーを手足にかけると体の末端が温まり、全身に温かい血液が巡つて効率よく汗をかくことができます。”また、“お風呂での半身浴”も効果的です。

そのほか、“生姜入りの紅茶を飲んで体の中から温まる”のも良いようです。しっかり汗をかいて体温調節できる体を作れば、低体温から抜け出せ、心も体も元気になっていくことでしょう。

また、食品の“食性”を利用して体のバランスをコントロールしてみましょう。ただし、低体温だからといって、ただ単に「体を温める食品」だけ食べればいいというわけではありません。「体を冷やす食品」は鎮静作用もありますから、そういった食品を火を通して食べたり、体を温める食材と組み合わせて上手にバランス良く摂るようにしてみましょう。



#### ● 体を温める食品 ●

- たまご
- 赤みの肉
- かぼちゃ
- 生姜
- ニンジン
- ごぼう
- 山芋
- 海藻
- ねぎ
- 玉ねぎ
- 大根
- 黒豆
- 納豆
- はちみつ
- レンコン
- 唐辛子
- にんにく
- ごま
- わさび
- 味噌
- チーズ
- 梅
- ニラ
- etc…

#### ● 体を冷やす食品 ●

- 生野菜
- 白砂糖
- 白身魚
- 白米
- うどん
- パン
- トマト
- パイナップル
- バナナ
- みかん
- レモン
- コーヒー
- 緑茶
- 牛乳 etc…

### 正しい体温のはかり方

体温をはかる時は、以下を注意しながら測定するようにしましょう。



- 飲食・入浴・運動・激しく泣いた後にはかるのは避ける。
- 測定前に腋の汗をしっかりふき取る。
- 体温計を腋にはさんだら、手の肘を脇腹に密着させて完全に腋を閉じる。
- 途中で腋を開いたり、体温計を取り出しちゃった場合は、また最初からはかり直す。
- 再測定する場合は、ぬれタオルでセンサー部分を一度冷やしてから行いましょう。
- 水銀計はもちろん、電子体温計であっても、ピピッと音が鳴っても“10分”くらいははかるようにしましょう。

音が鳴った時点で計測をやめてしまうと、実際の体温よりも低く出ることがあるそうです。

(※病院でも検温には舌で6分以上、腋で10分以上かける必要があると言われています。1~2分で測れる体温計は、約10分後の体温を予測できるものなんだそうです)。