



みなさんは自分の平熱を知っていますか？ 健康的な人の平熱は36.5～37.1度。体温が0.5度低下すると、免疫力は35%ほど低下すると言われています。平熱が低い人は、体温を低下させないような対策をおこない、免疫力を向上させることが健康の秘訣です。実は今、36度以下という「低体温」の人が増えているとか。「低体温」は免疫細胞と大きな関わりがあり、放置するとさまざまな病気を発症してしまいます。



体温と免疫力

血液は私たちの体を構成する約60兆個もの細胞に栄養と酸素を送り届け、かわりに老廃物を持ち帰る働きをしています。その血液の中に、免疫機能を持った白血球が存在し、体の中をめぐることによって、異物のパトロールをしています。

つまり体温が下がると血流が悪くなり、免疫力も低下し、体内に異物を発見しても、素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなってしまいます。白血球は、これら外界からのウイルスや細菌だけでなく、がん細胞が体の中にできるたびに、免疫細胞が攻撃をして死滅させてくれています。

健康を維持してくれる免疫力は体温が下がると低下することがわかっています。体温が正常に保たれていれば、これらの免疫システムが正常に働き、健康が保たれるということになります。

もしも体温が「1℃」下がったら？

- 免疫力は**37%**低下
- 基礎代謝が**12%**低下
- 体内酵素が**50%**低下
- がん細胞は低体温を好む

「低体温」の原因は筋肉量の低下

低体温の原因の9割は筋肉量の低下と考えられます。

50年前と今では日本人の体温の平均は0.7度近く下がっています。理由の1つとして、現在のライフスタイルが、明らかな運動不足になっていることが挙げられます。50年前は全て手作業で掃除、洗濯、料理などを行い、日常的な運動量が大変多かったです。それに比べ、現代の生活では、乗り物や家電の充実によって日常生活における運動量は低下しています。運動量の低下により筋肉量が減少します。筋肉が少なくなると、体温も下がり、基礎代謝も下がります。基礎代謝が落ちれば、エネルギーが消費されにくくなって、内臓脂肪が増加してしまうのです。

さらに、エアコン生活によって汗をかきにくい環境であることも低体温の原因と考えられます。体温を調整する発汗中枢が作動しなくなると低体温になります。

また、近年は人間関係や経済面の問題、家族問題など、ストレスは複雑化しています。ストレスによって分泌するホルモンは、筋肉を分解することによってストレスを緩和するため、筋肉を痩せさせてしまい、結果低体温を招くということになります。



体温を正しく測ろう

1.汗を拭いてから体温計をはさむ



わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。

2.わきの中心に当てる

3.体温計を下から押し上げるように、わきをしっかりとしめる



体温アップ健康法

● 1日30分歩く

人間の筋肉の7割は下半身にありますので、「歩く」ということが、効率よく筋肉を鍛えることになります。30分の有酸素運動で毎日8gの内臓脂肪を減らすこともできます。毎日続ければ、必ず3ヶ月後には成果が出ます。



● 入浴

1日1回、お風呂に入って体温を上げましょう。湯船に10分程度つかれば、大体1度くらい上がります。



● スクワット

ふくらはぎや太もも、腰の筋肉を一度に鍛えることができるスクワットもおすすめです。下半身の脂肪が落ちるとともに、必要な筋肉がつくので、引き締まった下半身をつくりながら血行を改善できます。



● 体の中から温める

朝は1日の中で最も体温が低い状態なので、冷たい水ではなく白湯を飲みましょう。生姜湯、生姜入りスープ、唐辛子やカレー粉などスパイスを使用した食事を摂るのも良いでしょう。



● GABA（ギャバ）を多く含む食品を食べる

ストレスによる体温の低下を防ぐために、ストレスを緩和する成分「GABA」を多く含む食品を食べましょう。GABAは成長ホルモンの分泌を促す効果もあるので、アンチエイジングの面からもおすすめです。玄米、かぼちゃ、じゃがいも、トマトなどに多く含まれます。

体温を上げるとこんなに良いことが!!

- ・基礎代謝が上がり、太りにくい体に
- ・ストレスに強く、病気になりにくい健康な体に
- ・新陳代謝が活発になり細胞レベルから若々しくアンチエイジングに
- ・エネルギーを消費する体になり、内臓脂肪の解消につながりメタボ対策に
- ・血行がよくなり血液量が増え、細胞に十分な酸素と栄養が供給される
- ・骨そしょう症の予防に
- ・腸のぜん動運動が活発になり、便秘や大腸がんの予防に
- ・脳の血行がよくなり、記憶力低下や認知症の予防に

