

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・医療スタッフ（薬剤師・歯科衛生士・看護師）が、交替での投稿となります。3月は、看護師による投稿です。

『低体温は不調のサイン！？』

ゆっくりと春の気配を感じる頃となりました。今年は、暖冬といわれ、12月は、穏やかな陽気でした。しかし、近頃では寒さが厳しくなり、沖縄では、雪が初観測された程です。まだまだ寒い日が続きます。こんな季節の変わり目は、体調を崩しやすいので要注意です。

今回は、身体の不調と直接関わりのある体温、特に**低体温**についてお話しいたします。

低体温とは

皆さんは、“風邪かな？”と思った時に、熱を測ると思います。では、何度くらいであれば、熱があると判断しますか？たいていの人は、**37度以上**と答えるのではないのでしょうか。しかし、実際のところ、健康な方であれば**37度**は平熱なのです。人間の理想体温は、**36.5～37.0度**といわれています。ところが、現在、**体温が35度台である低体温症**の人が増えています。“**37度の熱で辛い**”という方は、低体温といえます。

診療所に来られる方からも“平熱は**35度台**です”という声をよく聞きます。特に女性の体温は、ホルモンバランスによって変動しやすく、また、男性に比べて、筋肉量が少ない事も低体温の原因となっています。低体温は、西洋医学的には病名が付きません。一方、東洋医学での低体温は、冷え性として、昔から病気の兆候であるとされ、とても重要視されています。冷え性や低体温の症状のある人は、免疫力が低下しがちです。

低体温の症状

低体温になると、身体の機能がうまく働かなくなります。体温が**1度**低下する事により、基礎代謝は**10～20%**、免疫力は**30～40%**低下するといわれています。たったのマイナス**1度**ですが、健康にとっては、大切な**1度**なのです。

以下、低体温による主な症状を記載しました。

- ◆ 手足が冷える
- ◆ 身体がだるい
- ◆ 朝、起きられない
- ◆ 頭痛
- ◆ 肩こり
- ◆ 腹痛・下痢
- ◆ 腰痛
- ◆ 生理痛・生理不順
- ◆ 睡眠障害
- ◆ 更年期障害



低体温による抵抗力の低下は、風邪などのウイルスと戦う力が落ち、感染症にかかりやすい状態となります。しかも、通常の免疫反応では、発熱して体内のウイルスを死滅させようとするのですが、低体温の場合は、体温が上がりにくいのでウイルスが死滅しにくく、症状が長引きます。

また、低体温の人は花粉症になりやすいという説もあります。東洋医学によると、花粉症は、水の代謝異常（水毒）に起因し、冷えを伴う事が多いとされています。したがって、冷え性による免疫力低下が、花粉症などのアレルギーの誘因となります。日比谷診療所の東洋医学外来では、漢方薬などを用いて、まず身体を温める事を指導しています。加えて、低体温は、新陳代謝も低下させ、脂肪が燃焼しにくい状態になります。太りやすく痩せにくい体質になります。

低体温の予防

体温が低くなる原因は、様々です。以下、低体温の予防項目です。

- ◆ 朝・昼・晩、バランスのとれた食事をする
- ◆ 食事は腹八分目を心がけ食べ過ぎを防ぐ
- ◆ 過激なダイエットをしない
- ◆ 適度な運動
⇒ウォーキングがおススメ

◆ 半身浴

⇒40 度位のお湯に 15 分程度浸かる

◆ リンパの詰まりをなくす

⇒ラジオ体操がおススメ

◆ 首を温める

⇒薄手のスカーフを首元に巻いたり、就寝時は、タオルを首に巻いたりする

◆ 腹巻などでお腹を温める

◆ 睡眠はしっかりとる（7 時間）

◆ 喫煙をしない

◆ 身体を冷やす食品を摂り過ぎない

⇒身体を温める・冷やす飲食物の情報を知る（表参照）

上記は、いずれも基本的な事柄であり、生活習慣を見直す事も重要となります。



身体を温める物・冷やす物

では、具体的に、どのような飲食物が身体を冷やすのか、逆に温めるのかを知りたいところでしょう。以下、選別する際の目安、および具体的な飲食物を表に示しました。

1. 身体を温める野菜・果物について（例外あり）

- 冬が旬の野菜

（例外として、白菜は葉物野菜なので身体を冷やす）

- 地下に生育する野菜（根菜など）
- 黒色・赤色・オレンジ色などの野菜

（例外として、原産国が南米などの暑い地域で採れるトマトは身体を冷やす）

- 原産が寒い地域の果物

2. 身体を冷やす野菜・果物について（例外あり）

- 夏が旬の野菜
- 地上に生育する野菜

- 白色・青色・緑色などの葉物野菜
- 原産が温かい地域の果物

表：身体を温める・冷やす飲食物の一例

身体を温める物	身体を冷やす物
にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう れんこん かぼちゃ 生姜 ニラ にんにく にんにくの芽 山芋 ふき こんにやく 赤唐辛子	レタス キャベツ 白菜 ほうれんそう 小松菜 きゅうり トマト なす ゴーヤ セロリ もやし おくら 大根
りんご ぶどう さくらんぼ オレンジ いちじく あんず 桃 プルーン	バナナ パイナップル マンゴー すいか みかん レモン グレープフルーツ 柿 キウイ メロン 梨
紅茶 ウーロン茶 赤ワイン 日本酒 紹興酒	ジュース 白ワイン 緑茶 コーヒー 牛乳 水

参照：身体を温める方法（身体を温める食べ物、冷やす食べ物）より

<http://n-harmony.net/column/hie/19.html>

ここで紹介した物は、ほんの一例です。一般的に身体を冷やすといわれている、トマトなどは、温めの調理をすとか、牛乳などもホットミルクにしたり、すりおろした生姜を紅茶に入れたりするなど、調理方法の工夫次第で、身体を冷やす事を防ぎます。逆に、真夏の猛暑時などは、身体を冷やす物を摂取して、熱中病を防止します。併せて、カリウムなどの摂取も重要です。

おわりに

低体温は、平熱が低いただけと軽視しがちですが、抵抗力・免疫力の低下に繋がり、不調のサインになります。これは、パフォーマンス低下のリスクをはらむ事から、健康経営を謳う当社にとって、大きな損失になるのではないのでしょうか？

2016年度をイキイキと働くための第1歩として、身体を温める事をおススメします。



Hot or Cold??