

ひまわりクリニックきょうごく

# ひまわり便り

Vol.54

## あなたの体温は何度ですか？

With コロナ時代を迎え、体温を測ることがいつも以上に身近になった今、自分の体温が普段はどれくらいなのか把握されている方が多いと思います。一般的に、健康な人の体温は36.5℃～37.1℃と言われており、免疫力は1℃下がると30%低下し、1℃上がると5、6倍に上がると言われています。しかしながら、現代人には低体温の人が増えている傾向にあると言われてしています。

## 体温が低いとなぜ免疫力が低下するのか？

私たちの血管の中では血液が酸素や栄養を運び、免疫機能のある白血球が体中を巡りながら、ウイルスなどの異物が無いのかパトロールをしています。体温が高いと言うことは、血流がよくなり、白血球などの免疫細胞が体の隅々まで働いてくれる状態になるのです。逆に、体温が低くなると血流が悪くなり、体内に異物が侵入したとしても白血球たちが集まりにくいのでウイルスや異物に負けやすくなってしまいます。

## 低体温の原因は？

低体温には、ストレスや不眠、デスクワークが増えたことなど、様々な原因があるとされていますが、一番の原因は筋肉量の低下です。乗り物や家電の充実により、戦後から徐々に人の暮らしはずいぶん様変わりしてきました。楽に生活が出来るようになった分、筋肉量が落ちやすくなっているのです。一説によると、筋肉は1年に1%、一日中動かないでいると0.5%の筋肉が減少すると言われています。つまり、一日中何もせずに怠けてしまうと、2日間で1年分の筋肉を減少させてしまいます。さらには筋肉量が落ちてしまうと、基礎代謝も落ちてしまいます。基礎代謝が落ちることで内臓脂肪が増えやすくなり、糖尿病などの生活習慣病、さらにはガンを招いてしまいます。低体温でいることは、免疫力の低下の他、その他の病気を招いてしまうと言えるでしょう。

## 日々の生活から体温アップの努力を

筋肉をつけなければいけないからと、いきなり生活のハードルを上げてしまうと長続きしません。生活の中で、ちょっとした距離でも車を使ってしまっているのであれば、その距離を歩くようにしてみたり、朝はラジオ体操をしてみたり、テレビで放送している体操を見ているだけでなく参加してみるように心がけてみましょう。じわりと汗をかくくらいの運動には体がすっきりする感覚があると思います。小さな事から初めて、徐々に運動を増やしていくのが長続きのコツです。また食事にはお肉やお魚、大豆製品など、筋肉の源になるたんぱく質の多い食材を積極的に取り入れるのが理想です。

体温と共に免疫力を上げてウイルスに打ち勝てる体を作っていきましょう！



せき・発熱などの症状で受診ご希望の方は  
ご来院される前にひまわりクリニックまでご連絡をお願いいたします。



電話番号 0136-42-2161