

低体温は万病のもと？

日本人の平熱（体表面温度）は36～37度ですが、この10年で35度台の人が増加しています。一般的に低体温とは平熱が35度台やそれ以下の状態のことをいい、女性に多くみられましたが、最近は子どもや男性にも見られ、からだにさまざまな悪影響を及ぼしています。

自覚症状が少ない低体温ですが、手足が冷えやすい、常に指先が冷たいなどの冷え性の状態が気付きのひとつです。低体温になると、からだの中の「酵素」という物質がうまく働かなくなり、消化が悪い、疲れやすい、免疫力が落ちるなどの要因に。かぜを引きやすい人は低体温が原因で抵抗力が落ちている可能性もあります。

低体温の原因はさまざまありますが、住環境や食生活、生活習慣などが複合的に絡み合い引き起こすといわれています。低体温は毎日の心がけで改善できるので、からだを冷やさないように心がけましょう。

低体温のチェック

- 平熱が35度台
- いつも手足が冷たい
- かぜを引きやすい
- 便秘がち
- あまり食べないのに太る
- 肩こりがひどい
- いつもなんとなくくだるい、疲れやすい
- イライラしたり、気分が落ち込むことが多い…など



対策と改善方法

●レッグウォーマーや腹巻きなどの小物でからだを温める

体内を温めるにはお腹を保温することが大切。足首は皮膚のすぐ下に血管が通っているので素早く温めることができます。オフィスではひざ掛けなどで体温調節を。

●シャワーではなく湯船で半身浴を

肩までしっかり浸かるよりも、腰から下を温める半身浴の方がポカポカと温まります。

●きつい下着はつけない

からだの締め付けは血行を悪くします。体形に合わない服や靴を身に付けるのは控えましょう。

●からだを冷やさない食事を

寒い時期はからだを冷やす食べものや飲みものは、なるべく避けましょう。

