

# メンタルヘルスコラム

## 温活をしよう!



### 「低体温」の人が増えている

寒さが身に染みるこの季節、「寒くて眠れない」「手足の先が冷たい」などの症状がある方が多いのではないのでしょうか。からだの冷えは寒い季節に強く感じやすく、温かい季節にはあまり感じにくくなりますが、「冷え性」と「低体温」はメカニズムが違います。手足が冷えるなどを感じる一種の生体防衛反応が「冷え性」で、代謝によって発生する熱とからだから逃げていく熱のバランスが取れず、からだ全体の温度が低くなっていることを「低体温」といいます。近年、平熱が36度以下という「低体温」の人が増えています。

### 「低体温」からおこる体調不良も・・・

低体温の原因は、過度なストレスや寒暖差などによる環境の変化、栄養の偏り、不規則な食生活、運動不足、睡眠不足などによる自律神経の乱れだと考えられています。また、無理なダイエットやボディラインを整えるきつい下着なども血行不良の原因となり、低体温につながります。慢性的に体温が低くなると、立ち眩みやめまい、不眠、イライラ感、肌荒れ、便秘や下痢、関節痛、腰痛、生理痛、手足のほてりなど様々な体調不良が現れるようになります。

健康的な方の体温は、36～37度ですので、平熱が35度台の方は深部温度（脳や肝臓などの臓器の温度のこと）も低い可能性があります。体温が36度以下の方は、免疫力が低下しやすくなるため、病気への耐性も弱くなります。そのため、免疫力を高めたり、体調不良を起こさないためにも体温は健康的な範囲内で維持することが大切になります。【日本人の深部体温平均値：腋窩検温で36.8度±0.3度】

	低体温	冷え性
温度が低い部位	深部(内臓・脳)	からだの末端
平熱(体温)	低い	ふつう
冷えの自覚	ない	あることが多い
おこりやすい季節	冬場	通年

### 「温活」をしましょう!

いったん下がってしまった体内温度を上げるにも単純に温めるだけでは難しいので、からだ全体を整えながらからだの中から温めることが大切です。からだの冷えを防ぎ、からだを温める生活習慣とお勧めの運動をご紹介します。これから少しずつ「温活」を始めてみるのもいいですね!



保健師  
森上 明美

#### ●○○ 食事に気をつける ●○○

◎朝食を食べる・・・体温は起床時が最も低くなっています。卵や納豆などのたんぱく質は体温を上げてくれるので、毎朝朝食を摂って1日をスタートしましょう。

◎からだを温める食べ物を選ぶ・・・旬を迎える食べ物は、その季節に合った働きをしてくれます。寒い時期は、生姜、人参、ゴボウ、小松菜、蓮根、ネギなどを食べてからだを内側から温めましょう。



#### ●○○ からだを温める ●○○

◎「首」「手首」「足首」「くびれ(お腹)」を暖かくする・・・4つの首は皮膚のすぐ下に血管が通っているため、温めることで効率的に体温を上げることが可能です。腹巻やじんわりとした保温効果がある湯たんぽなどがお勧めです。

◎湯船に入る・・・湯船に入ると全身を温めることができるので、血行促進や良い睡眠にもつながります。お湯は40度程度で約15分がおすすめです。風呂上りには常温の水か白湯で水分補給をして就寝まで体が温かい状態におきましょう。

#### ●○○ からだを動かす ●○○

下半身を重点的に鍛えると血液循環が良くなり代謝も上がるため効果的です。

◎つま先立ち・・・日常生活の中で積極的に行ってみましょう。「第2の心臓」ふくらはぎの筋肉が鍛えられます。5～10秒つま先立ちしてから、かかとを下ろす動作を繰り返すと効果的です。

◎スクワット・・・脚は肩幅程度に開き、背筋を伸ばしたまま股関節と膝を同時に曲げ、5秒かけて腰を下ろします。ひざの位置がつま先よりも前に出ないように注意し、膝が90度になる位置まで腰を下ろしたら、5秒かけて元の位置に戻します。この動作を1日10～15回、1セットを目安に行います。太ももやお尻の筋肉を意識しながら、姿勢が曲がらないようにし、慣れてきたら回数やセット数を増やしてみましょう。

