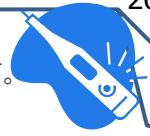


「低体温」という言葉をご存知でしょうか？
最近では、女性だけではなく、「低体温」の子供や男性も増えているようです。
今号は、「低体温」の症状や改善策を中心にご案内いたします。



低体温とは？

「低体温」とは病名ではありません。明確な定義はありませんが、平熱が36度に満たない場合を「低体温」とすることが多いようです。
体温が低いと、血行が悪くなり身体の機能が鈍くなります。
このため、免疫力が低下し病気を招きやすくなってしまいます。代表的なものとしては「癌」があげられますが、他にも膀胱炎やアレルギー疾患の症状が出るのも「低体温」の人に多いといわれています。
また、血行不良によりホルモンの働きが悪くなり、不妊や子宮筋腫、子宮内膜症を引き起こす恐れもあります。
このように、「低体温」は身体に様々な悪影響を及ぼすことがありますので、冷え性として放置するのではなく、一日でも早く改善を心がけましょう。

●睡眠障害も「低体温」が原因？●

本来、人の体温は昼間が高く、就寝前に低くなるというサイクルを繰り返しています。しかし、「低体温」になると昼と夜の体温の変化がなくなり、体が睡眠の準備をうまく出来なくなってしまいます。また、睡眠障害によって自律神経の働きが悪くなるという悪循環がおこる可能性もあります。

低体温の原因は？

<食生活の乱れ>

最近では、加工食品を摂取することが増え、脂質や糖質を過剰に摂取しがちです。反面、ミネラルやビタミンが不足している人が増えています。ミネラルやビタミンが不足すると、食べ物に含まれる糖質からエネルギーや熱を作ることが出来ず、体温を上げることが出来なくなります。
また、冬場に夏野菜など季節外れの食べ物を摂取するのも、身体を冷やす原因になります。この他、女性に多い無理なダイエットも、栄養バランスが崩れ「低体温」の原因となることが多いようです。

<自立神経の乱れ>

自立神経の働きが鈍くなると、体温をコントロール出来なくなり、「低体温」になることがあります。
妊娠、出産、更年期、過度のストレス等によってホルモンバランスが崩れると、自律神経が乱れることがある為、注意が必要です。

●その他の原因●

- ・冷暖房が整っている住環境...体の体温を調節する機能が鈍くなることで、低体温の原因になると考えられます。
- ・運動不足...血液を送る筋力を刺激しない状況が続くと、筋力が低下し、低体温の原因となります。
- ・便秘...腸内のぜん運動が行われなくなり、基礎代謝が低下することで冷え性や低体温になると考えられます。

改善しよう！

①バランスのとれた食事をしよう

☆亜鉛・鉄・セレンなどのミネラルとビタミンB1、B2を補給しましょう。

- ☆筋肉量を増やし熱を作り出すために、筋肉のもとであるタンパク質を摂りましょう。
- ☆体を温める食べ物を摂取しましょう。※にんにく、ねぎ、生姜、冬野菜（根菜類）など
- ☆体を冷やす食べ物を控えましょう。※化学的に合成されたもの、糖分、冷たい食べ物など



②物理的に体を温めよう

- ★足やお腹は冷やさない様、必要に応じて靴下や腹巻等も着用しましょう。
- ★お風呂にゆっくりつかりましょう。※身体の芯まで温める為、シャワーで済ませず、ゆっくり湯に浸かりましょう。

③生活を改善しよう

- ☆運動不足にならないよう、積極的に運動しましょう。
- ☆睡眠は充分にとりましょう。
- ☆お酒やたばこの摂取も控えましょう。

●低体温症と老人性低体温症●

低体温症とは、直腸が35℃以下になった場合をいいます。

低体温症になると身体が震えだし、思考力が低下します。症状が重くなると、非常に強い眠気に襲われ、自力で立つことさえ不可能になり、次第に心拍数が低くなり、最悪の場合死に至ります。
雪山での凍死等が代表例ですが、**高齢者は同じような状態に陥ることがあります。**

通常「低体温」になると、熱を出すために震えが起きるなどの身体の機能が働きますが、高齢者の場合、機能が働かない場合があります。この状態が「**老人性低体温症**」です。自覚症状がなく、最悪の場合心臓発作を起こすことも考えられます。

高齢者は「低体温」を自覚する機能が衰えている為、周りの人が気を付ける必要があります。
夏場でも厚い靴下を履き肌着を着用する、冬場は部屋の温度を19℃以上に設定する等し、ひざ掛けや、湯たんぽなどで温めましょう。
身体を温める食事や水分をこまめにとることも大切です。

エコエコハッピー

¥3,500 税別 ¥3,334



コードレスタイプの
蓄熱充電式湯たんぽ

H25. 1月末まで
キャンペーン中！