



低体温について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

みなさんは、自分の平熱をご存じですか？

低体温は、以前は女性が多い傾向がありましたが、最近は男性や子供にも増えてきています。今回は、低体温の原因や症状、改善方法についてご紹介します。



低体温とは

人間の体温は、常に36～37℃に保たれています。体温が36℃未満であることを低体温といい、事故や遭難、災害などで、極端に温度の低い環境に置かれることにより起こるものは、偶発性低体温症といいます。しかし、最近は極端に温度の低い環境に置かれていなくても、平熱が36℃未満の人も増えてきています。

体温が下がると・・・

・免疫力が落ちる

「平均体温が1℃下がると免疫力は37%下がる」と言われており、免疫力が下がることで、風邪をひきやすくなったり、アレルギー症状が出やすくなる。また、低体温の方が、がん細胞の活動は活発になるが、免疫力が下がるため、がんが発生しやすくなる。

・代謝が落ちる

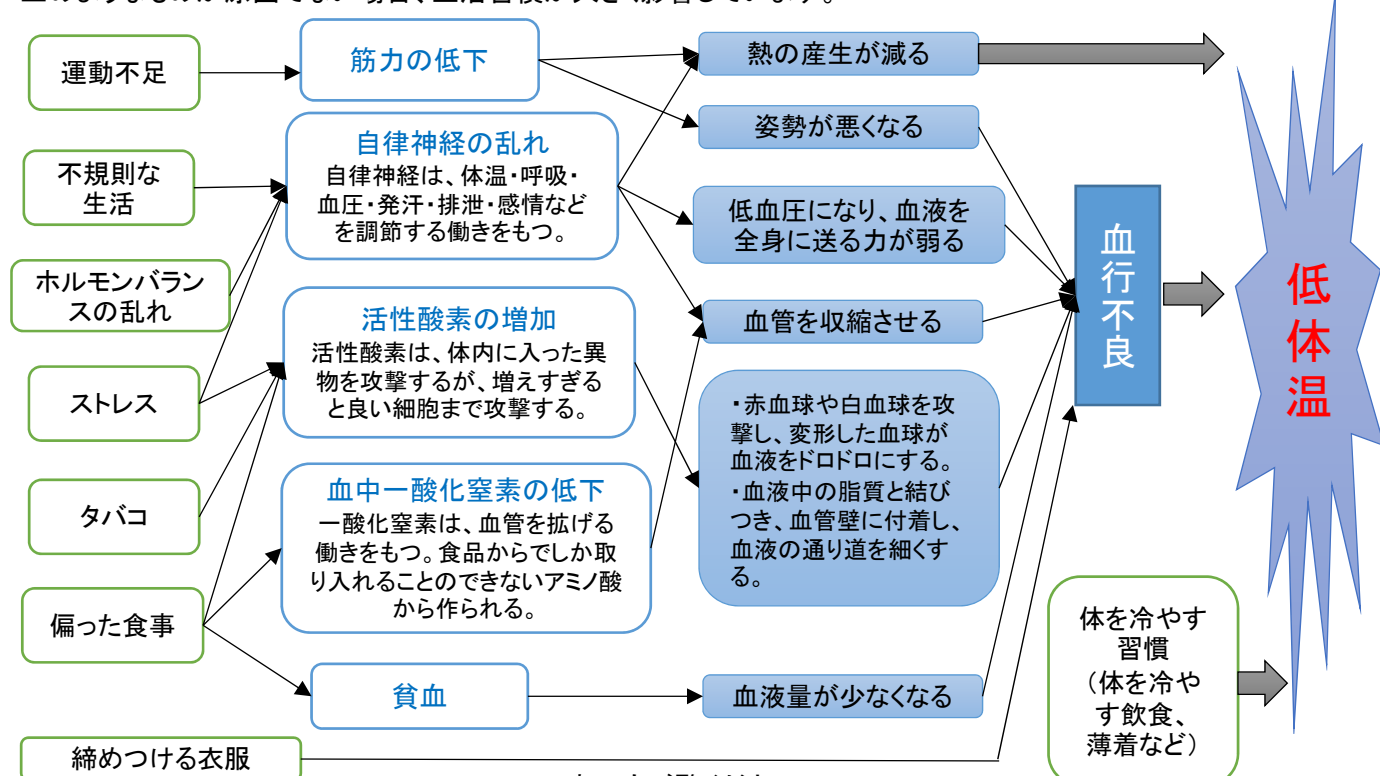
「平均体温が1℃下がると代謝は12%下がる」と言われており、脂肪が燃焼しにくく、太りやすくなる。内臓脂肪がたまると、動脈硬化や心血管・脳血管疾患といった、生活習慣病にもつながる。

・血行が悪くなることによって、頭痛や肩こり、むくみといった症状が起こったり、老廃物の処理がスムーズにできなくなり、細胞の活動が衰えることで、肌荒れが起こる。また、骨盤内の血流が不足して、子宮や卵巣が正常に働かなくなり、月経不順が起こったり、月経痛の発生・悪化につながる。

低体温の原因とメカニズム

低体温の原因は多岐に渡ります。性別や年齢による違いを見ると、女性の場合、女性ホルモンの周期的変化によって自律神経のバランスを崩しやすいことや、女性や年配の方の場合、比較的筋肉量が少ないことが、低体温につながりやすくなります。また、低体温の裏には、脳の視床下部や下垂体の機能不全、甲状腺機能不全、貧血など、他の病気が隠れていることがあります。

上のようなものが原因でない場合、生活習慣が大きく影響しています。



<裏面もご覧ください>

低体温を改善するために

1. 食事で体を温める

バランスの取れた食事で栄養を摂るようにし、インスタント食品はできるだけ避けます。また、冷たい飲み物や食べ物は控え、温かいものを摂ることが大切です。食品の中には、体を冷やす作用のある物と、体を温める作用のある物があります(詳しくは栄養コーナーをご覧ください)。体を温める食品を積極的に摂るようにしましょう。過激なダイエットは、栄養不足や筋肉量の低下につながるため、やめましょう。

2. 入浴で体を温める

入浴は、シャワーだけで済ませず、湯船につかるようにしましょう。血行が良くなり、体が芯から温まるという効果の他にも、リラックスすることで、自律神経の緊張を解き、低体温の改善につながります。40℃程度のぬるめのお湯に、ゆっくりとつかることがおすすめです。また、足湯も効果的です。



3. 服装で体を温める

薄着や腰回り・首・足首を冷やす衣服は避け、腹巻や靴下、ひざ掛けなどを使って、体を温めましょう。外出時はマフラーや手袋、帽子などを使って防寒対策を！

また、体を締めつける衣服は血行不良につながるため、控えましょう。



4. 運動で体を温める

体内で熱を作り出すのは、6割が筋肉だと言われています。運動で筋肉量を増やし、熱をしっかり生み出す体を作りましょう。

低体温以外に気になる症状がある場合、体を温める生活を続けても低体温が続く場合は、病気が原因の可能性もあるので、病院を受診しましょう。



栄養コーナー

体を温める食生活で冷えを撃退！

低体温を改善するには、バランスのとれた栄養摂取を心がけ、体を温めて血行をよくすることが大切です。下記の食生活を参考に、食事を見直してみてください。

低体温を改善するためには…

- ①主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事
- ②甘いもの、高脂肪のものは控える
- ③体を温める食品を積極的にとる
- ④体を冷やす食品は加熱して食べる



体を温める食材	体を冷やす食材
<ul style="list-style-type: none"> ・にんにく ・しょうが ・根菜類(ごぼう、人参など) ・発酵食品(みそ、しょうゆなど) ・寒い季節や場所でとれる食品(小松菜、鮭など) <p style="text-align: center;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・レタスなどの葉菜類 ・暑い季節や場所でとれる食品(トマト、きゅうり、ナス、バナナ、パイナップルなど) ・砂糖 ・牛乳、コーヒー <p style="text-align: center;">など</p>

野菜は、サラダよりも温野菜や煮物にして食べるのがおすすめです☆



《その他におすすめの栄養素》

	効果	多く含まれる食品
ビタミンE	血管を拡げる、血行をよくする 体の酸化を防ぐ	緑黄色野菜・サケ・サバ・サンマ・ウナギ・ナッツ類
鉄分	貧血予防	赤身の魚・肉・ほうれん草・レバー
ビタミンC	鉄分の吸収を助ける 体の酸化を防ぐ	果物・イモ類
たんぱく質	筋肉の材料になる	魚類・肉類・大豆製品

