

新年を体**ぽかぽか**で迎えませんか？

だんだんと気温が下がり、冷える感じる季節になってきましたね。
女性の方で「冷え性」などで悩まれている方も多いと思いますが、それは手足などの末端の冷え。
最近では体の中枢の深部体温が低い「低体温」の方も女性に多くみられるようです。

今回はその「低体温」についてご紹介します。しっかりと対策をして、
新年を、体の中から“ぽかぽか”になって迎えましょう！



そもそも、なぜ女性の体は冷えやすいの？

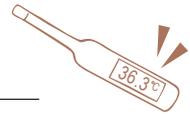
その理由は、**女性の身体の構造**にあります。

- その1 女性には「生理」がある**
毎月の生理の周期に体温が高い時期と低い時期があります。
- その2 男性に比べて「筋肉量」が少ない**
筋肉は熱を生み出す働きがあり、筋肉量が少なく熱を生み出す力が低くなります。

このように女性にはもともと低体温になりやすいのです。

もしかしてあなたも・低体温かも？

チェック 1 あなたの平熱は何度ですか？
 36℃未満 36℃以上



チェック 2 冷たい食べ物や甘いものが好き
身体が冷え、血の巡りが悪くなると熱を作る機能の低下を招きます

朝食を抜くことが多い
朝食は1日の活動にむけて体温を上げる役割があります

最近、急激なダイエットをした
栄養面・自律神経の乱れから熱を作る機能の低下を招きます

便秘または下痢になりやすい
自律神経の乱れから腸の不快感が起る場合があります

風邪を引きやすい
低体温の場合、免疫力が低下している為、風邪をひきやすくなります

湯船につかることは少ない
身体を外から温める最も簡単な方法。身体の芯まであたためましょう

貧血と診断されたことがある
貧血の方は、「冷え」を感じる方が多く低体温が疑われます

一年を通して冷房や暖房は欠かせない
体温調節を器機に頼りすぎると、熱を作る機能が低下します

ストレスを過度に感じる
血行不良が、肩こりや頭痛の症状に現れる場合があります

運動不足と感じる
筋力が衰えると、熱を作る機能が低下しさらに体温を下げることになります

**チェックは
何個でしたか？**

チェック①で平熱が 36℃未満の方、
チェック②で一つでも当てはまる場合は、
「低体温」予備群かもしれません。

「低体温」とは？

低体温とは平熱が 35℃台のこと。
低体温は身体の内部が冷えている状態ですので体温が高めの人に比べると免疫力が低下しています。
体温と免疫力の間には、密接な関係があり、体温が1℃下がると、免疫力は30%も低下するというデータもあります。
これは、低体温になると免疫機能の中心である「白血球」の働きが弱くなってしまうため。免疫力は、風邪などの感染症から身体を守っている大切な機能ですが、この力が弱くなってしまうと、ウィルスに負けてしまいます。
ウィルスと戦う免疫力は 36.5℃以上で最も活発に働きますので、平熱が 36℃以下という「低体温」の方は、風邪を引きやすくなってしまいます。

新年のスタートは「脱！低体温」

忙しい毎日、「完璧な食生活や運動をしましょう」といっても難しいと思いますが、ちょっとした心がけひとつで私たちの身体は劇的に変化します。低体温や風邪等、様々な病気から自分自身の身を守る為にも、できることから始めてみましょう。

食事 「脱！低体温」

毎日の食事は、私たちの身体を作っています。
「体を温める食べ物」で内側から温める！
「旬の食材」が体を温める！

- ・「**身体を温める食べ物**」と「**冷やす食べ物**」があります。生ものや冷たい物は身体を冷やしますし、温かい物は身体を温めてくれます。
- ・**低体温の改善**には、**食べ物、食べ方の見直し**をしましょう。同じ野菜をとるにしても、生野菜のサラダは身体を冷やしてしまうので、温かいスープや煮込み料理、お鍋がおすすめです。

身体を温める食材 地面の下にできる食べ物や、赤・オレンジなどの暖色系の野菜が身体を温める食材です。

■穀類

玄米・もち米
そば
こま



■野菜類

生姜・にんじん・ごぼう・かぼ
ちゃ・れんこん・たまねぎ・ねぎ
にら・にんにく・大葉・ほうれ
ん草・春菊・ブロッコリー

■果物類

オレンジ
りんご



■魚介類

あじ・さば
いわし・鯛・えび

■飲み物

コーヒー・紅茶
生姜湯・ほうじ茶・緑茶



■香辛料

コショウ・山椒
七味・唐辛子

自律神経 を鍛えて 「脱！低体温」

自律神経が乱れていると、代謝が悪くなったり、ホルモンバランスが崩れてしまいます。

「朝活」で、自律神経のバランスを整える！

- ・**血流**を良くしましょう。目が覚めたら、布団の中で**背伸び**をする。立ち上がってもう一度背伸び！これで血流が良くなります！
- ・窓を開けて新鮮な空気で**深呼吸**。同時に朝日も浴びましょう。
- ・朝は、バタバタせず、時間と気持ちにゆとりを持つよう心がけましょう。
- ・**朝食**をしっかりとして、身体を目覚めさせる。

「リラックスタイム」でリフレッシュ！

- ・39℃～40℃のお湯にゆっくりとつかって身体を温めましょう。
- ・**ストレス**を溜め込まず、こまめにストレスを発散しましょう。



筋力 UPで 「脱！低体温」

低体温の大きな原因、それは**筋肉量の低下**です。大きな筋肉を使って、鍛えましょう！

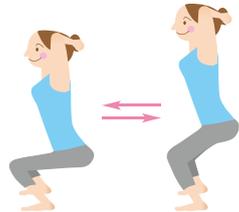
＝大きな筋肉＝



効果的な運動

① **ウォーキング**
(1日30分以上)

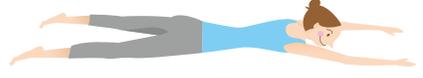
② **下半身を鍛えるスクワット**
(1日10回×2セット)



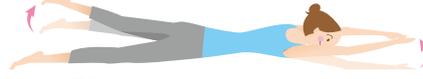
お尻は突き出さず、そのまま下げる。正しい姿勢で、下半身にしっかり負荷がかかるようにしましょう。

③ **背筋トレーニング** (1日10回×2セット)

両手・両足を伸ばしてうつ伏せになる
手や足の幅は少し広めに



息を吐きながら対角線になる手と足を同時に持ち上げ、3秒キープする
(右手&左足、左手&右足)



反動を使わず、背筋を使って持ち上げる
(ゆっくり)

どの運動もできるだけ毎日続けましょう。

筋肉量は加齢とともに減少し、1年間で1%減少すると言われています。
なんと！丸2日間ごろごろ寝たままで過ごすことで、1年間で減少してしまう筋肉量が2日間で減少してしまいます！
女性の皆さんは“もともと低体温になりやすい”という特質を自覚して、日頃から体温を上げる努力をしましょう。