

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
 今月は『冷えは万病の元』についてお届けします。
 風邪が蔓延する季節になりました。病気になるまいにも体温を上げて自然治癒力で予防しましょう。

体重よりも体温が大事！ 温めれば身体は変わる

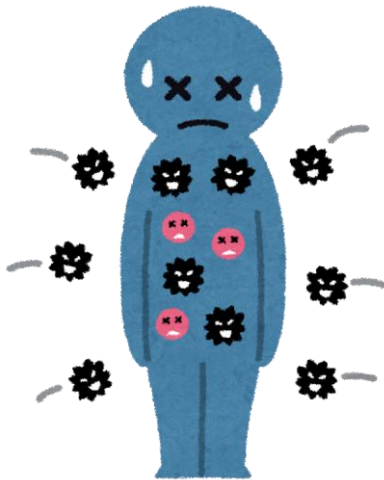
冬の寒さもいよいよ本番！ 冷えの対策は万全でしょうか？
 冷えは万病の元と言われるほど、多くの病気の根源ではないか？と考えられています。
 あなたの不調も冷えが原因なのかもしれません・・・？！



皆さんは普段の体温を知っていますか？風邪をひいて熱っぽい時だけでなく普段から体温チェックすると色々な情報が分かる様です。
 理想とされている人の体温は**36.5℃**。その前後±1℃であれば正常値とされています。
 ただし、体温は低いより高い方が病的に良いという報告が多数されている事から、低体温が原因となる病気など、その根源が体温にあると主張する医師も少なくありません。
 そもそも西洋医学と東洋医学では、冷えに対する考え方が全く異なります。
 西洋医学では冷えに該当する病名が無いため、治療法や検査法もありませんが、東洋医学では冷えは病気の原因という考え方がある為、冷えと不調についてのエビデンスを多数収集しています。
 外科医としてガンの治療に携わっている医師は、『ガンになった患者さんはみんな体温が低い事に気付いた』と、報告しています。
 また、ストレスと体温の関係や、鬱と体温の関係など、冷えが原因の一つと考えられる症例も報告されています。

精神的なストレスと冷えの関係

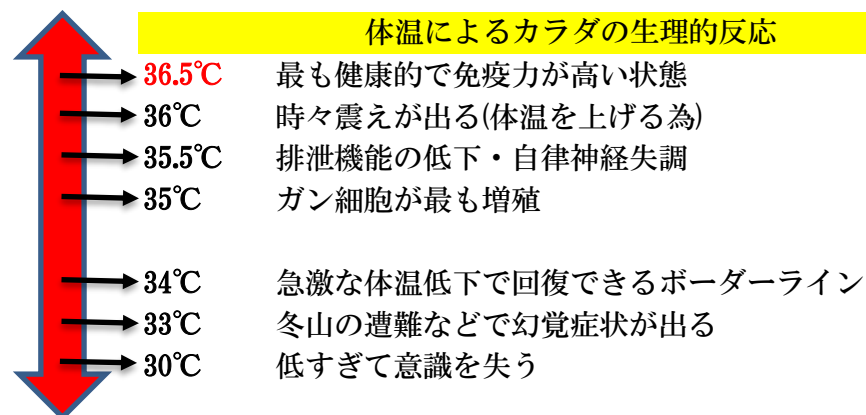
近年、精神的なストレスと体温には関係があると知られるようになってきました。
 ストレス=緊張 は、自律神経を乱す事が分かっていて、交感神経が過剰反応する事で体温が上昇しますが、このような状態が続くとエネルギーが切れて急激に体温が低下するのです。
 大人だけでなく子供にも当てはまるので、家庭内のストレスや学校でのストレスなど、心当たりがある方はお子さんは身体を温める事をお勧めします。
 また、冷えると内臓の働きも低下し免疫力が落ちて風邪などをひきやすくなります。
 全身を温めるにはへその下辺り(丹田)が効果的。身体全体を温めることができます。



体温1℃で免疫力が5倍アップ！

体温の低下が進む現代の日本人。平熱が35℃という低体温の方も多いと聞きます。
 実はコレ、とても危険な状態なのです。
 先にも記したように正常体温の平均は36.5℃ですが、体温は1℃下がるとエネルギー代謝がなんと12%もダウンする事が報告されています。
 また免疫を司る白血球の働きも30%以上ダウン？！ ガン細胞も35℃で最も増殖する事が分かっていますので、やはり低体温はとても危険と言わざるを得なくなります。
 逆に1℃アップする事で免疫力は5~6倍に上がり、代謝も格段に高くなります。
 つまり身体が元気になると言う事です。

体温によるカラダの生理的反応



カラダを温める食べ物 4つのポイント

- カラダを温める陽性食品
- ①固い食べ物
固い食べ物は水分や油分が少なく、カラダを温めます。ゴボウやカブなどの根菜類がこのグループになります。
 - ②寒い土地で取れる食べ物
リンゴやサクランボなど北方産の食べ物がグッド！
 - ③黒っぽい食べ物
黒い食べ物はカラダを温める代表格です。ゴマや黒豆、醤油などもこのグループに含まれます。
 - ④暖色系の食べ物
赤身の肉や鮭、チーズや卵などが暖色系グループです。



日常的な低体温も改善が必要ですが、急激な体温低下にも注意が必要になります。
 34℃が生命維持のギリギリのラインになるため、忘年会で酔っばらって道端で・・・なんて事がないように気を付けましょうね。