

我孫子市民体育館 健康豆知識 2026/4

『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！
少しずつ暖かくなってきましたが、体調は大丈夫ですか？季節の変わり目に体調を崩しやすいのは、気温の変化に身体が適応できないのが原因の1つ。寒い時期は体温を上げようと頑張っ、暖かくなると体温が上がらないように調整しているのです。体温調整がうまくいかないときに身体が冷えてしまうことがあります。ということで今回は「**冷え**」について掘り下げていきます。体温が低いといろいろな不調が出ます。改善できるように頑張りましょう！

冷えは万病のもと

基礎体温(平熱)が低いと病気になりやすいのです。ウィルスなどの病原体は熱に弱く体温が高い人は体内でウィルスが増殖しにくいので病気になりにくくなります。**冷えは万病のもと**と言いますが、体が冷えやすい人は体温が低い状態だからです。また、血液の循環が悪くなるので免疫力が低下します。**体温が1℃低いと約30%免疫力が低下する**といわれています。**基礎体温**が35℃の人と37℃の人との免疫力の差を考えると、かなり違うことがわかんと思ひます。さらに！血管が収縮して肩こり・腰痛頭痛・神経痛を悪化させたり、胃腸の働きが弱くなって食欲不振・下痢や便秘になったり、自律神経が乱れて不眠・疲労感・倦怠感を引き起こすなど、本当に冷えは万病のもとです！



温活

基礎体温をすぐに上げることは難しいですが、冷えの改善として**温活**がお勧め！普段シャワーだけの人は40度前後の湯船に10分から15分ゆっくり浸かったり、生姜や根菜類(大根・人参・ごぼうなど)は体を温めるので積極的に摂ったり、朝食を抜いてる人は、朝食を摂るだけで体温が上がりやすくなりますよ。あとは首・手首・足首・腹部を温めると良いので、マフラーや腹巻、厚手の手袋や靴下をはくだけでも変わります。日常生活の中で**無理なく改善できるのが温活**です。

体質改善

そして時間はかかるけれど、**基礎体温**を上げて**体質改善**をすることが大事！！温活は冷え性改善になるけれど、**基礎体温**は上がりません。いや、少しは上がるかな。でも少しです。しっかり上げるには**筋トレ！！結局筋トレ！！****基礎体温**の約40%は筋肉で熱が作られています。つまり筋肉量を増やせば**基礎体温**が上がるということです！お勧め筋トレは下半身。全身の筋肉の60%以上が下半身の筋肉なので、効率的に筋肉を増やして**基礎体温**を上げやすいからです。なかでもスクワット。やっぱりスクワット。下半身の中でも大きい筋肉のお尻や太もも使うのでお勧めです。なので、入浴する前にスクワットをやって身体を興奮状態にすれば、自律神経の交感神経が優位になり、その後10分～15分湯船に浸かってリラックスすれば副交感神経が優位になって、寝つきもよくなり不眠解消！ということは、筋肉が付いて**基礎体温**が上がり、温活で冷えの解消、自律神経の乱れも改善されて不眠解消につながり血流もよくなって肩こり・腰痛など痛みの改善、胃腸の働きもよくなり食欲が出て、栄養をしっかり取れば筋肉がさらに増えてもっと体温が上がって、、、、、、、となればいいですね。そこまで上手くいくかは本人次第ですが、筋トレとストレッチ、さらに入浴やマッサージなどでケアをすることで、**基礎体温**を上げるだけではなく、体の色々な不調を改善することはできます。時間がない人でもスクワットを20～30回くらいなら2分もあればできます。

※スクワットに限らず、トレーニングはフォームが大事です。間違ったフォームはケガにつながるので気を付けましょう。正しいフォームでトレーニングがしたい方は我孫子市民体育館トレーニングルームのスタッフまで。