



2月の健康情報

お役に立てるでしょうか？

サワイ薬品（株）HPを参考にして作成してあります。



体温と免疫力の意外な関係・・・冷えは免疫力低下の元 勉強しましょうか！！

近年、冷え性だと自覚する人が増えていると言われています。
ある調査によると、**日本人女性の7割**が自分は冷え性だと思っているそうです。
もともと**筋肉が少ない女性は冷えやすい**ですが、最近は運動不足やストレスによって、**男性にも冷え性が増えているのだとか。**
冷えると、全身の血流が悪くなり、肩こりや便秘などさまざまな影響があるほか、免疫力も低下してしまいます。
体内のあらゆる生命活動にかかわる**「酵素」は体温と関係が深く、酵素が最も活発に働く体温は36.5～37℃**と言われています。
ところが、体温がそれよりも低くなると**酵素の働きも低下、その結果として、免疫力も低下する**と言われています。



免疫力アップ法

免疫力をアップするには、体温を上げるのが近道です。毎日の生活の中で手軽にできる方法を紹介します。

1. 朝食をよく噛んで食べる

食べ物をよく噛んで食べるとエネルギー代謝が高まり、体温が上がります。**この反応が最も大きいのが朝です。**また、朝は腸のぜん動運動が最も活発になる時間帯でもあるので、**朝食をしっかり食べる**ことで腸を動かし、体温を上げましょう。

2. 薄手の服を重ね着する

厚手の服を1枚着るより、薄手の服を2枚重ねた方が温かく過ごせます。服と服の間ができる**空気の層が体温で温まり、**保温効果をもたらすためです。また、汗をかくと体が冷えるので、暖房のきいた室内など暑くなったら小まめに脱いで、汗をかかないようにしましょう。**そのためにも重ね着が便利です。**寒い日には、**上半身にたくさん重ねるよりも、タイツやスパッツ、パッチ（股引）を履くなど下半身の着衣を1枚増やすと効果的です。**

3. 歩幅を広げにして速歩きする

熱は**筋肉で作られるので、運動不足で筋肉を動かさないと体はどんどん冷えてしまいます。**
筋肉は7割が下半身に集中しているので、下半身の運動は身体を温めるのに効果的です。

例えば、

歩くときは歩幅を広げにして速く歩き、腕をふるだけでも体はポカポカになります。
また、**物を拾うときには深くひざを曲げる**など、**スクワットのような動きを意識的に**行うのも、下半身の大きな筋肉を動かすことができ、**熱を生み出すので効果的**です。

4. 42℃5分の「HSP入浴」

シャワーで済ませずお風呂に入ることは、それだけでも**体温アップに効果的**です。
さらに免疫力を高めるには、**HSP（ヒートショックプロテイン）を増やす入浴法**を行いましょう。
HSPとは、私たちがストレスから守る役目を持つたんぱく質の一種で、熱いお湯などの熱ショックによって数が増えることがわかっています。

「HSP入浴」のやり方は、**42℃のお湯を張った湯船に、5分間肩までつかるだけ。**熱いお湯が苦手な人は、40℃のお湯に20分入るとよいでしょう。**全身の血流が良くなることによる“冷え改善効果”と、HSPが増えることによる“免疫力アップ効果”が同時に得られます。**

5. 敷布団を重ねて熟睡する

睡眠不足も冷えを加速させます。
体が冷えて眠れないという人は、掛布団や毛布を何枚も重ねるより、**敷布団に一工夫**しましょう。
敷いているものが薄いと体の熱が下から放出されて温まらないので、**敷布団の上に敷毛布を敷いたり、敷布団とマットを重ねたりして、体の下に敷くものを厚めにし、熱が逃げない工夫を**しましょう。

「免疫力低下度」チェック

免疫力の低下はなかなか自覚しにくいものです。まずは下記の項目で、当てはまるものをチェックしてみてください。
あなたの**「免疫力低下度」**がわかります。

- 平熱は36度以下である
- わきの下よりお腹や二の腕の方が冷たい
- 肩こり、首こり、頭痛がある
- 便秘や下痢がある
- 吹き出物が治りにくい
- 睡眠時間が7時間以下である
- ストレスを感じることが多い

チェック項目が多いほど、**体が冷えて免疫力が低下**

