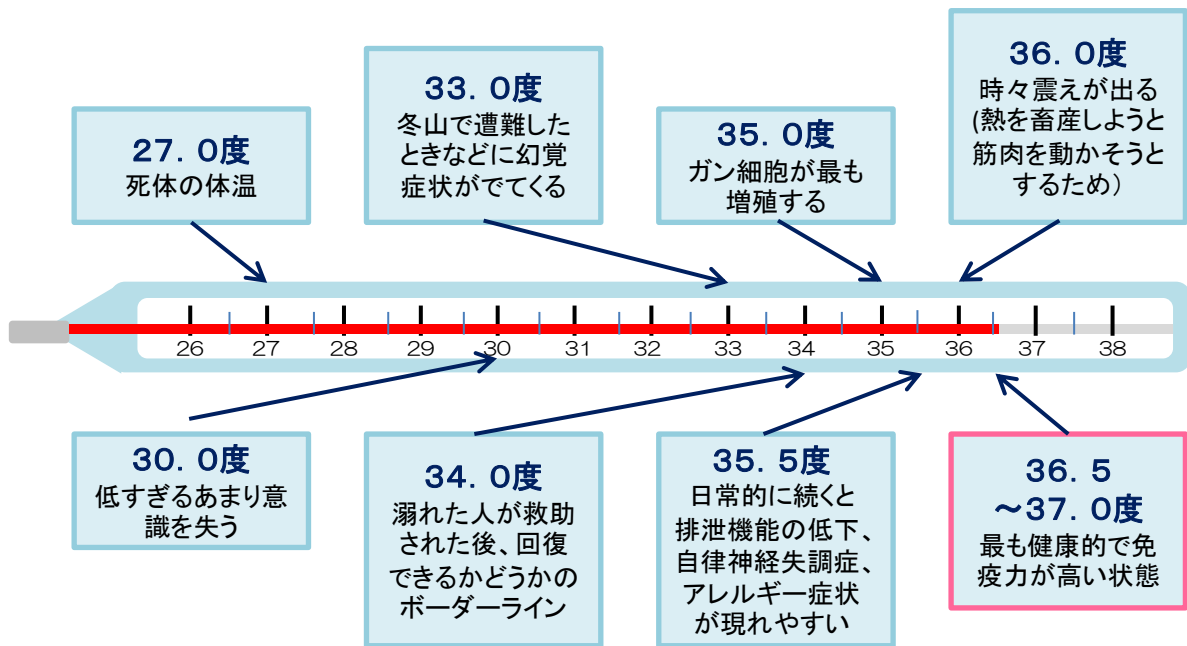


スポ振通信

今月のテーマ

「体温と身体の関係」

自分の平熱を知っていますか？高すぎるのもよくありませんが、低すぎるのもよくありません。理想とされるのは36.5～37.1度。実は今体温が36度以下という「低体温」の人が増えていると言われています。



体温が1度上がれば免疫力は5～6倍になります。低体温の主な原因は筋肉量の低下と考えられます。筋肉は人体最大の熱生産器官です。筋肉が少なくなると体温も下がり、基礎代謝も下がります。基礎代謝が落ちればカロリーが消費されにくくなって、内臓脂肪が増加してしまうのです。低体温の原因は他にストレスや食生活があげられますが、何といたっても筋肉量の低下が最大の原因です。今日からでも筋肉量を増やす生活を習慣づけましょう。



筋肉を鍛える

体温が上がる

免疫力が上がる

基礎代謝が
上がる

内臓脂肪をエネルギー
として分解し減らす

体温アップのために・・・

・「1日30分歩く」

続けることが大切です。毎朝犬の散歩をする、歩いて買い物へ行く、など無理なく続けられる方法を考えましょう。

・「プール、体育館へ行く」

個人使用や教室など、自分にあったペースで運動することができます。寒さに負けず、身体を動かしましょう！

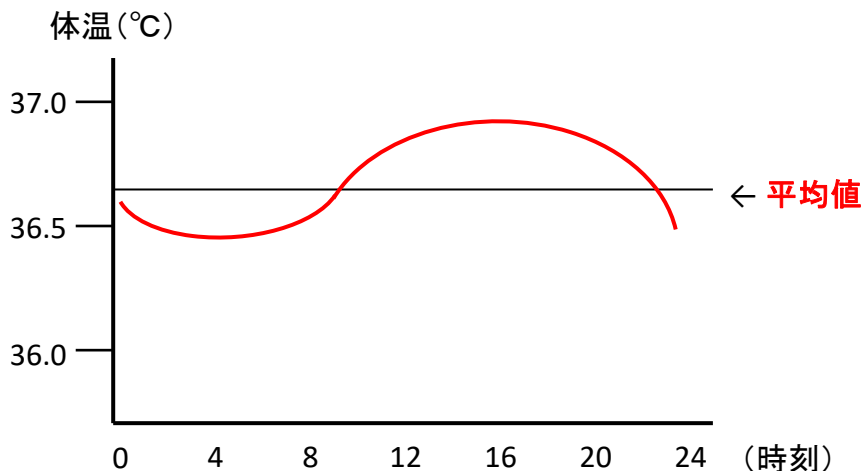


1日の体温リズム



人の体温は1日のうちで活動する日中に高く、睡眠をとる夜に低くなるというリズムでつねに変動しています。身体活動が盛んな日中に体温が高く、体をあまり動かさない夜に低くなるのは、人間の生活パターンからみても合理的です。

朝、目覚める少し前から体温は上昇しはじめ、夕方から夜にかけて最高となります。この体温上昇が比較的ゆるやかなのに対し、夜に就寝するときは体温が急激なカーブを描いて低下します。赤ちゃんは眠いと手足が熱くなりますが、これは手足から体内の熱を逃がして体温を下げるための生理的な現象です。一般的に体の中心部の温度が下がったほうが眠りは深くなるのです。



体温リズムに合わせた身体活動を

心筋梗塞、脳卒中、狭心症のピークは明け方から正午にかけての時間帯で、特に起床後1時間以内に現れることが多いのです。このような現象の背景には、睡眠と覚醒にともなう自律神経機能の変化が深く関係しているものと考えられます。ただでさえ、目覚めるときには血圧や心拍数の急激な変化が起こり、心血管系に大きな負担がかかるのですから、朝のうちに運動をするのは合理的とはいえません。夕方から夜にかけての体温が高い時間帯に適度な強度の身体活動をすれば、身体に無理がかからず、よい睡眠を得るのにもプラスに働きます。



よい睡眠を得るための身体活動を

高齢者になると1日の体温の変動幅が小さくなり、夜間の体温があまり下がらなくなります。体の中心部の温度(深部体温)が低くなると良質な睡眠がとれるのですが、高齢者では就寝後の体温の低下が充分ではないことが多く、これが不眠の主な原因になると言われています。

そこで1日の最高体温をあげるのはどうでしょう？1日の最高体温は夕方から夜にかけてやってきますが、その時間に中強度の身体活動をして体温をさらに上げれば、最低体温はそれほど下がらなくても、体温の落差は若者と同じ程度にとれるはずです。また入浴も運動と同じように体温をあげることができます。

適切なタイミングでの運動や入浴をすれば、睡眠前後の体温の落差が大きくなり、よく眠れるはずですが、ただし夜遅くなってからの運動や入浴は、下がり始めた体温をまた上げるため、逆効果になる場合があるので注意してください。



身体を温める食べ物・冷やす食べ物

大地から生まれる食べ物は、それぞれの自然環境に合わせた性質があります。温まるものは陽性、冷やすものは陰性。食品が持つ特性を理解して、日々の食事からも身体を温めることを意識しましょう。

身体を温めるためには、陽性の食品を積極的に摂り、陰性のものは控えめにしましょう。





身体を温める陽性食品



【固いもの：チーズ・漬物・ごぼう、かぶなどの根菜類】

固い食べ物は、水分や油分が少なく身体を温めると言われます。またごぼうやかぶなど、土の中で育つものは身体を温め、逆に土の上で育つ葉物は冷やすとされています。

【寒い土地で採れるもの：りんご・さくらんぼ・ぶどう・日本蕎麦など】

寒い土地・時期に育った植物、それを使った食品は身体を温めます。身体を冷やす傾向にある果物でも北方産のものは例外的に温めます。

【黒っぽいもの：黒砂糖・紅茶・黒豆・ひじきなど】

黒い食べ物は身体を温めるものの代表格。黒ゴマや醤油などの調味料もこれに分類されます。

【暖色系のもの：紅鮭・海老・赤身の肉・卵・小豆など】

火や温かさを連想される赤・黄色・オレンジといった暖色系の食べ物は身体を温めます。

身体を冷やす陰性食品



【暖かい土地・時期に育ったもの：バナナ・キウイなど】

【青・白・緑などの寒色系のもの：きゅうり・牛乳など】

【水分・油分が多く柔らかいもの：生クリーム・パン・バターなど】

★ 身体を冷やすものでも温めるものに転化可能！

きゅうりは塩を加えて水分を減らし、漬け物にすれば陽性食品に。

白く柔らかい豆腐も、生姜や醤油をかけて食べればOK。

白い牛乳も発酵させると固いチーズになり、陽性食品に変化します。

参考文献：テルモ体温研究所HP
ロート製薬株式会社HP
サワイ製薬HP



【指定管理者】とよすぽ・フィットネス21共同事業体

