



VOL. 75  
09年 07月  
今月の特集

「低体温」と健康について

## 体温は健康のバロメーター！

「低体温」は病気ではありませんが、病気になりやすいことと関係しています。  
あなたの平熱は何度ですか？（今回の記事は療養指導士の屋根が担当しました。）

### 「低体温」とは？

一般的に人間の平熱は 36-37℃で、低体温とは 35.5℃以下のことをさします。「低体温」は女性に多い傾向がありますが、最近では子どもや男性にも増加してきています。自覚症状として腰痛、生理痛、肌荒れなどがあげられますが、自覚症状のない人も多いようです。

### 「低体温」による健康への影響

体温が 1℃低下するだけで次のような健康機能に大きな影響があります。

【基礎代謝が 12% 低下する】 入院したりして寝てばかりいても、エネルギー（体温の維持や心臓の鼓動、呼吸など）を消費しているのです。何か食べたりしてエネルギーを補う必要があります。この消費カロリーを基礎代謝と呼びます。普通の人ではエネルギー消費全体の 50% 以上を基礎代謝が占めているため、基礎代謝が低下するのは「太りやすい体質」となりやすくなってしまいます。一方、基礎代謝が高い人は「痩せの大食い」といわれるように、沢山食べてもあまり太りません。

また「低体温」により体内の酵素（さまざまな体の化学反応を調節している触媒）活性が低下したり、免疫反応が低下することが知られています。さらに癌細胞やウイルスは高体温のほうが増殖が抑制されることが知られています。一部の癌では温熱療法（局所や全身を温めて癌の縮小をはかる療法）が実施されたり、ウイルス感染症の発熱はウイルスの増殖を抑制するための生体の防御反応と考えることもできます。

### 「低体温」の原因と対策

運動不足、夜更かし、睡眠不足、冷暖房完備の生活、湯船につからずシャワーだけで済ます入浴などは「低体温」の原因となります。また冷たい食品や飲み物ばかりを食べたり、朝食を摂らない事もよくありません。

早寝・早起きを心がけて規則正しい生活をする事、バランスのとれた適度な食事を心がけ、適度な運動を続けることが大切です。寝ているあいだの基礎代謝をあげるためには、寝る前の軽い運動が効果があります。

### 新型インフルエンザに関して

新型のブタインフルエンザが 2009.6.17 に茨城県でも報告されました。現在冬に向かって南半球（オーストラリアや南米）ではかなりの流行になっているようです。

糖尿病などの慢性疾患を持っていると重症化しやすいとされていますが、糖尿病の患者さんはざっと見積もっても日本に 1000 万人はいます。HbA1c が 8% 未満であれば余り大きな問題はないと思います。

ブタ型インフルエンザに比べて強毒性のトリ型インフルエンザに関しても常に警戒を緩めないことが重要です。万一の事態に備えて今

### 休診のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが  
8/12 (水) ~ 8/17 (月)

は  
都合により休診  
とさせていただきます

7月

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

梅雨もやっと明けそうです。暑い夏は海藻や冷やしコンニャクなどがカロリーが少なく、ダイエットや血糖対策には有効です。（ただし海藻の食べすぎは甲状腺疾患をお持ちの方にはお勧めできませんが・・・）  
夏に向けて、水分補給には十分気をつけながら適度に体を動かしていい汗をかきましょう。