

セントラル たなかでぼたもち

本院院長 井手口の独り言や、メディア
で出会ったちょっとした情報を勝手に
シェアする気まぐれ随想録

第1回 温活について (2022/6/15)



2022年5月19日にNHKラジオ第1で放送された「ごごカフェ」カフェトーク。パーソナリティの武内陶子さんがゲストの川嶋朗先生（医師）から「温活」についてお話を伺ってました。すでにご存知の内容もあるかと思いますが、興味深いお話だったのでシェアします！（NHK 読むらじる引用）

日本人の体温は季節を問わず低体温傾向にあるとのこと。低体温は体の不調や病気の引き金になると考えられています。

川嶋：

日本人の平均体温はここ50年で大まかに1度下がってます。低体温が病気を招くことは、漢方医学では古くから言われてきました。

さまざまな病気につながるメカニズムは西洋医学的な見地からも説明できます。体温が低いことで「生きていく上で不可欠な体内酵素の働きが悪くなる」「血流が悪くなり循環器障害を起こしやすくなる」「免疫機能が落ちる」といった問題が起こり、これらが合併すると病気につながりやすくなるんです。

逆に体温を上げることで体内酵素が働きやすくなり、免疫機能や代謝が良くなります。血管についている老廃物も詰まりにくくなり、血液がスムーズに循環することで酸素や栄養素、そして熱が十分に行き渡るようになるんです。

右図に低体温かどうか簡単なセルフチェック用意しました。いくつ当てはまりますか？1つでも当てはまるものがあった方は、体が冷えているので「低体温」の可能性ががあります。体温が35度台の方は低体温とっていいでしょう。

自分の体温を正確に知るには？

川嶋：

自身の体温を知るには、体温が最も低くなる起床時に確認することをオススメします。以下は具体的な確かめ方です。

◎ 朝起き上がる前に布団の中で脇の下に手を入れてみてください。次にその手をお腹に当ててみてください。お腹の方が冷たいと感じたら、あなたの体は冷えています。

◎ 温かいものに触れた時に「気持ちいい」と感じたら体が熱を欲しています。お風呂で温まり不調が取れたら「冷えている」ということです。

【低体温チェック】

- 体温が36度より低い
- 手足が常に冷えていると感じる
- 貧血気味
- 肩こりや頭痛がよく起こる
- 夜、熟睡できない
- 冷房が苦手
- 低血圧である
- 夏でもあまり汗をかかない
- 少し運動しただけで息切れする
- 顔色が悪いと感じる

低体温を改善する方法

川嶋：

右の4つが大切です。冷え性の方は夏でも必須と思ってやってみてください。

以下に紹介する「温活」は誰も損をしません。自分にあったものを探してやってみてください。

- ・ 定期的な運動→筋肉(基礎体温の中心)維持・増強
- ・ 動脈を温める→血流が多く効率よく温める→外部から温める
- ・ 体を温める食事→内から温める
- ・ 質の高い睡眠→自律神経のバランスを整える

1) 体の外から温める！

体温は血流で決まり、血流が良ければ体温は上がります。血流の多いところを温めると効率良く体全体が温まります。二の腕、お腹、太もも、お尻、腰などの大きな筋肉があるところや、首、手首、足首など首と名前の付くところが温めるポイント。腹巻きや5本指靴下もオススメです。エアコンが苦手な方は夏場でもカーディガンなど、脱ぎ着しやすいものを持っておくといいでしょう。夏はTシャツの下に1枚インナーを着て汗を吸い取るのも効果的です。

寝る前の入浴は「温活」にとってかなり大切です。入浴後30分以内に布団に入れば睡眠の質も高まります。但し38~40度のお湯に10~30分くらいにしてください。自律神経は40度を境に交換神経と副交感神経のスイッチが切り替わるので、40度を超えると体が緊張、興奮状態になってしまいます。

2) 体の中から温める！

飲食物は冷たいものは避けて、常温以上の温かいものを選ぶのが基本です。これから暑くなるから大丈夫だと思いがちですが、冷え性の方は夏でも必須です。

具体的には朝起きたらさ湯を1杯飲むことをオススメします。さ湯を飲むと内臓がダイレクトに温まり、体温アップ、代謝アップ、そして便秘改善にも有効です。ショウガやマイタケも体温を上げる効果があります。その他、色の濃いもの、土の中にできる野菜、トウガラシなどのスパイスも効果があります。また、フルーツは体を冷やすのでドライフルーツがオススメです。

体を温めると言われる食べ物はたくさんありますが、あまりこだわり過ぎると毎日の生活がつまらなくなってしまいます。「これさえ食べていれば大丈夫」という食材は存在しません。好みの味ばかりでなく、バランスを整えることを心がけてください。

3) 動いて体を温める！

冷えの一因は運動不足です。特に女性は元々筋肉量が少ないので意識して動いてください。無理に運動する必要はありません。日常生活の中で無理なく取り入れる方法を紹介します。

◎ 1日10分、大股で早く歩くようにしましょう。静脈やリンパは動脈ほど筋力がないので、末端から心臓に戻すためには足、特にふくらはぎの筋肉のポンプ作用が欠かせません。1日10分、慣れてきたら20分と増やしていきましょう。階段を上るのも効果があります。

◎ 太ももや腹筋、大胸筋などの大きな筋肉を鍛えましょう。大きい筋肉を鍛えることは体温の底上げになります。体の中で熱を作っているのは基礎代謝で、その4割は筋肉が担っています。何もしなければ基礎代謝が落ちて体温が下がってしまいます。なので、洗濯物を干す時、掃除をする時も筋肉の動きを意識しましょう。歯磨きしながらかかとの上げ下げも効果ありますよ。

※ **自分の体調に合わせ、無理のない運動をしてください。**

「温活」はマニュアル化できません。やってみて気持ちが良い、体調が良ければその「温活」はあなたに効いているということです。つらく感じたら違う方法を試してください。判断基準はあなた自身です！

※ **病气療養中の方は医師と相談してください。**