

現代人は体温が低くなっていると言われていています。体温の低下はどのように健康に影響するのでしょうか。今回は体温に関わる健康の情報をご紹介します。

### 体温について考える

#### (1) 体温の重要性

風邪などの時に体温を測る人は多いと思いますが、自分の体温を日常生活の中で測ることは健康管理のために有効なことです。本来、健康な人の平熱は36.5～37℃と言われていていますが、現代では平熱が36℃以下の人が増えているとみられています。体温は人体の活動を正常に維持するための大切な要素です。人間の体温は30℃以下、もしくは40℃以上になると、死に至る可能性が高くなります。登山遭難による凍死や真夏の熱中症による死亡は、体温が正常に維持できないことでの影響が顕著に表れたケースです。



#### (2) 健康と体温

体温は生命に関わるばかりではなく、健康維持にも影響を与えています。その理由は体内の酵素にあります。体内にはさまざまな酵素がありますが、①消化酵素(食べ物を消化管内で消化して、必要な栄養素を取り込む)と②代謝酵素(身体各細胞の形成、エネルギーの生産、物質代謝など生命維持活動を行う)の2種類が健康維持に大きく影響しています。これらの酵素が一番活発に働き始める温度が37℃前後からになります。したがって、平熱が低めの人が高めの人と比較して、酵素の働きがやや劣るため、健康を損ないやすいと考えられます。また、白血球は細菌やウイルスを退治して人体の免疫力を担う役割を持っていますが、その白血球が活発に活動する体温が36.5～37℃であると指摘している研究者もいます。

#### (3) 新陳代謝と体温

人間の細胞は一般成人の場合、約60兆個もあると言われていています。この細胞が新しいものに入れ替わっていく活動を新陳代謝と言います。正常に新陳代謝が行われていると、身体の疲労も回復しやすくなり、病気にもかかりにくいなど、健康への効果があります。こうした新陳代謝が適切に行われていくためには体温を上げて血行を良くしていくことが必要だと言われています。

### 体温アップで健康に

#### (1) 運動を日常生活に取り入れる

平熱が低い人は一時的にでも体温を上げることが、健康維持のためには有効です。最も発熱量が多い人体の組織は筋肉です。したがって、体温を上げる一番身近な方法は筋肉を使う運動です。筋肉が集中している下半身を鍛えることは体温アップに効果的です。そのための多くの人にできる運動としてはウォーキングがあります。また、スクワットなどによる足腰の屈伸も下半身を鍛える方法となります。運動は新陳代謝も活発にする効果もあります。



#### (2) 体温アップに効果的な食べ物

食べ物の中には体温を上げる作用があるものがあります。しょうがはその代表です。日本では風邪の治療に「しょうが湯」を飲む習慣が古来からありますが、これは理にかなったことです。また、日本人が冬に食べるが多くなる芋類や根菜には身体を温める効果があります。このことを経験的に知っていたことは和食に隠された日本人の知恵です。水分の摂取は人体の生命活動には大切なのですが、平常時に冷たい水を飲み、体温を下げることはなるべく避けましょう。

#### (3) 生活習慣での工夫

入浴は体温を高めるので、健康に有効な日本人の生活習慣であると考えられます。シャワーを浴びて済ます人も多いと思いますが、体温を上げるという意味では、湯船に浸かっての入浴がお勧めです。時間がない場合は足浴でも体温を上げる効果があります。気温の低い冬や冷房の強い場所での衣類の工夫として、マフラーやショール、ネックウォーマー、スカーフなどを首の回りに巻くと、体全体の体温を高めに維持することができます。

《安心と安全のブレイントラスト（専門顧問グループ）》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 TEL：03-3582-4511