



# きりんだより

2016  
~ No.128 ~



寒くなる季節は、冷えたり乾燥したりするため、免疫力が下がり風邪などをひきやすくなります。新しい年を迎えたばかりなのに風邪などをひいて体調を崩したくないものです。そこで新年最初のきりんだよりは、体温と免疫力の関係についてご紹介したいと思います。

## 冷え・乾燥は免疫力低下の元

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。もともと筋肉が少ない女性は冷え性ですが、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ようです。体温は外気温の影響を受けるため、寒くなる秋冬はさらに冷えが加速します。

冷えると全身の血流が悪くなり、肩こりや便秘など様々な影響があるほか、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1℃低下するだけで酵素の働きは半分になり、その結果として免疫力は30%も低下すると言われています。また、秋冬は外気の湿度が低い上、暖房などで室内の空気も乾燥しがちです。空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜が乾燥しやすくなり、ウイルスなど病原体の侵入を防げなくなります。冷えと乾燥のダブルパンチで秋冬の免疫力は低下するのです。



## 「免疫力低下度」チェック

- 平熱は36度以下である
  - わきの下よりお腹や二の腕のほうがかたい
  - 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
- ※チェックに当てはまる項目が多いほど、体が冷えて免疫力が低下している可能性があります。

## 体温を1℃上げる簡単テクニック

### 《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なので、朝食をしっかり食べ、腸を動かすことにより体温が上昇することにつながります。



### 《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枚重ねたほうが温かく過ごせます。服と服の間のできる空気の層が体温を温まり、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。重ね着というと上着を羽織るなど、上半身を温める工夫をしがちですが、実は下半身を温める方が効果があるとされています。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。



謹んで新春のお慶びを申し上げます

旧年中は ご厚情を賜り 厚く御礼申し上げます

本年も皆様の 健康維持の お手伝い 出来れば

職員一同 努めて参ります

何卒 よしくお願ひ申し上げます



### 《歩幅を広げて速歩きする》

熱は筋肉で作られます。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体を温めるのに効果的です。冷えを防ぐためにわざわざ時間をとるのが難しくても、日々の生活の中で体を動かすように心がけましょう。例えば、歩く時は歩幅を広げて速く歩き、腕を振るだけでも体温上昇につながります。

### 《お風呂に入る》

シャワーで済ませずお風呂に入るとは、それだけでも体温アップに効果的です。



### 《敷布団を重ねて熟眠する》

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、敷布団に工夫をしましょう。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、熱が逃げないように工夫をしましょう。

全国の処方箋を受けます  
お気軽にご相談ください

きりん薬局 原田店

球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 42-6900 FAX 42-69110

~今月の担当は那須です~

