

エルエルは、  
long lifeの略です

エルエル  
LL

<http://www.kyorei.com>

VOL.46 No.1  
通巻174号

# 温活



# 温活

低体温に起因するさまざまな不定愁訴を訴える方々が増加してきた印象を持っています。体温が下がれば、われわれの免疫力が低下するだけでなく、基礎代謝や全身の血流も悪くなる可能性も出てきます。運動不足やダイエット、自律神経機能の低下などさまざまな原因が考えられますが、この『エルエル』誌にまとめられた低体温改善のための“温活”を活用されると、うまく対応できると思います。

監修 京都大学大学院 人間・環境学研究科 教授 森谷敏夫 先生

## CONTENTS



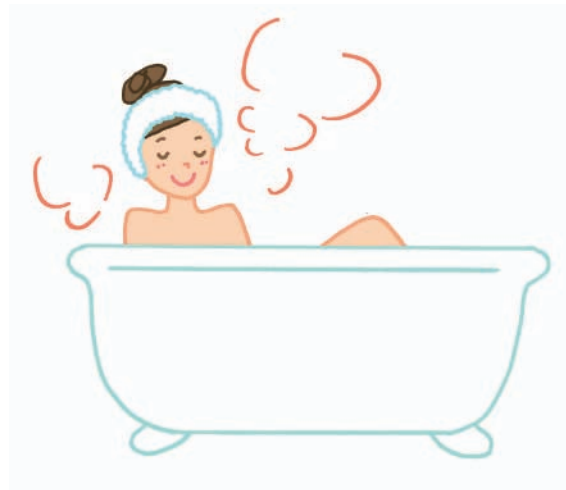
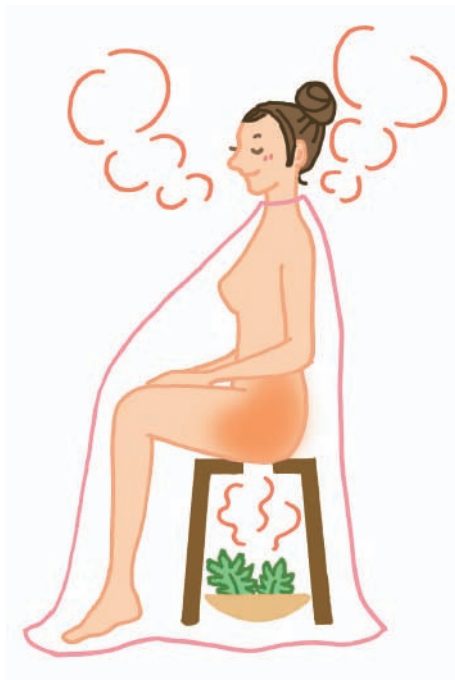
|              |       |
|--------------|-------|
| 温活とは         | 3     |
| 冷えをチェック!     | 4     |
| 体温が下がると…     | 5     |
| 体温は健康のバロメーター | 6、7   |
| 低体温改善のために    | 8     |
| 冷え・のぼせ       | 9     |
| すべての流れが悪い!   | 10    |
| 温活療法         | 11～13 |
| 温活したら…       | 14、15 |
| 冷え対策ワンポイント   | 16    |

# 温活とは

「就活」「婚活」などに並び、いま注目されているものに「温活」があります。

温活とは、身体を温めることにより本来持っている免疫力を上げることです。

現在、女性特有の冷えを解消する“骨盤浴”などのほか、身体を芯から温める“しょうがレシピ”などが話題になっていますが、これから温活についてもっと詳しく見てみましょう。



# 冷えを チェック!

このような方はいますぐ温活! 身体が芯から冷えています。

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> いつも頭痛がち | <input type="checkbox"/> 肩こりがつらい       |
| <input type="checkbox"/> よく腹痛になる | <input type="checkbox"/> イライラしやすい      |
| <input type="checkbox"/> 下痢・便秘ぎみ | <input type="checkbox"/> 手足がしびれる       |
| <input type="checkbox"/> 関節がこわばる | <input type="checkbox"/> 生理痛           |
| <input type="checkbox"/> むくみやすい  | <input type="checkbox"/> 夜間に何度もトイレに起きる |

自覚症状がなくても、血流の悪さから「隠れ冷え」が起きていることがあります。

偏頭痛がある、肌がかさつく、青あざができやすい、手足がほてる、腰が重いなどの症状がある人は、身体が冷えていることが原因かもしれませんので注意しましょう。



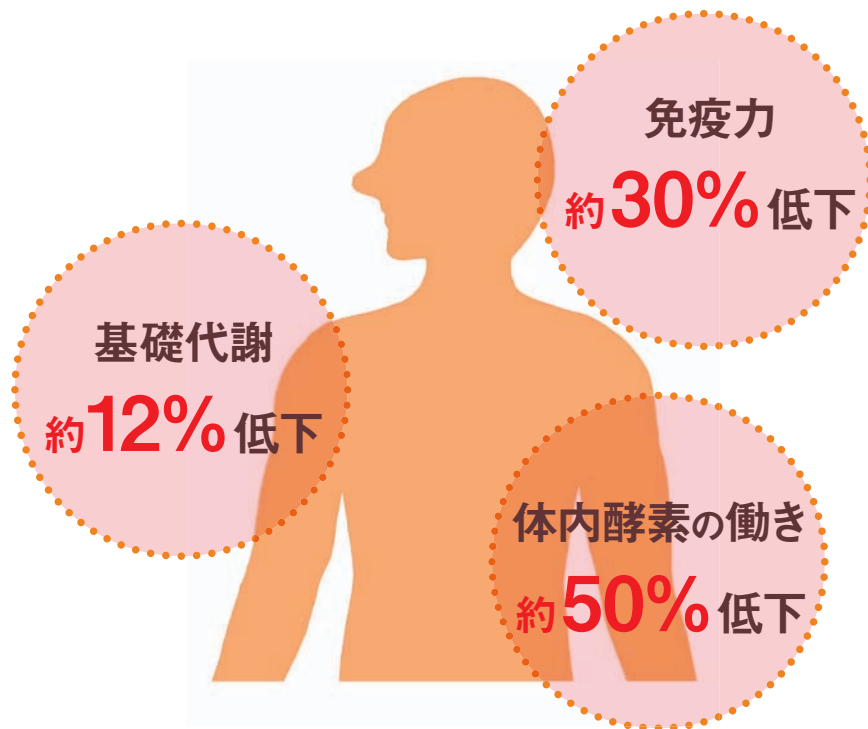
# 体温が 下がると…

私たちの体温の平均値は  $36.89 \pm 0.34^{\circ}\text{C}$  になります。

体温が1度下がると……

- ・免疫力は約30%低下(さまざまな病気にかかりやすく、治りにくい)
- ・基礎代謝は約12%低下(太りやすく、やせにくい)
- ・体内酵素の働きが約50%低下(消化能力・エネルギー産生力が低下)といわれています。

このことより、低体温は免疫力や酵素、ホルモンの働きを低下させ、身体がだるい、寝つきが悪く朝は起きづらいなどの不調が出てきます。



自分の平熱をチェックしておきましょう。  
どこに当てはまりますか？

## 体温は健康の バロメーター

|                        |  |
|------------------------|--|
| <p>39.1℃<br/>以上</p>    | <p>高熱</p> <p>神経や体力に悪影響が出る恐れあり。解熱剤などで体温を下げることも必要となります。</p>  |
| <p>38.6～<br/>39.0℃</p> | <p>中程度<br/>発熱</p> <p>体内に侵入したウイルスや細菌などの外敵を攻撃するために白血球が活発となっています。</p>   |
| <p>38.1～<br/>38.5℃</p> | <p>軽度<br/>発熱</p> <p>基本的には熱が高いほど、白血球の戦闘力は高くなっています。ここで解熱剤を使うかどうかは、その時の体調や個人差によっても変わってくるので専門家に相談するのがいいでしょう。</p> |
| <p>37.5～<br/>38.0℃</p> | <p>微熱</p> <p>食欲や元気があれば、解熱する必要はありません。</p>   |

|   |             |   |                     |   |            |   |                      |   |          |
|---|-------------|---|---------------------|---|------------|---|----------------------|---|----------|
| <p>36.55～<br/>37.23℃</p>  | <p>理想体温</p> | <p>36.3～<br/>36.4℃</p>                                      | <p>ボーダー<br/>ゾーン</p> | <p>36.2℃<br/>以下</p>                                     | <p>低体温</p> | <p>34.0℃<br/>以下</p>   | <p>生命維持<br/>可能体温</p> | <p>33.0℃<br/>以下</p>                             | <p>死</p> |
| <p>ありとあらゆる生命活動がもっとも理想的に働く体温で、新陳代謝や酵素、腸内菌などが活発に働き、健康維持することができます。</p> |             | <p>いますぐに健康に悪影響が出る心配はありませんが、低体温の予備軍です。いまのうちに手を打っておきましょう。</p> |                     | <p>新陳代謝や酵素、腸内菌などの働きが低下して、いろいろな悪影響があらわれ、さまざまな症状が出ます。</p> |            | <p>生命を維持させることが可能な体温で、自分で思うように身体が動かせなくなります。人間は非常に冷えに弱いのです。</p> |                      | <p>生命を回復させることが不可能とされ、死が目前となり幻覚を見る体温と考えられます。</p> |          |

# 低体温改善 のために

美しく健康で生きるために低体温を改善しましょう。

## 1 冷やす習慣の改善

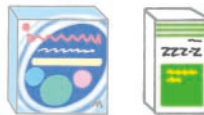
## 2 陽性食品※を多く摂る

※陽性食品とは身体を温める性質の食品。  
鉄、たんぱく質、ほどよい塩分を含むものが多い。



## 3 運動、規則正しい生活

## 4 腸内菌を正常に



## 5 腹式呼吸

ワン  
ポイント

首は皮膚表面の近いところに大きな血管が通っているため、マフラーやスカーフで首を覆うだけで指先まで温まります。





# 冷え・ のぼせ

冷えの大きな要因は、冷房の効いた場所に長時間いたり、お風呂につからずシャワーで済ませるなど、身体を冷やす生活環境にあることが大きな要因です。また、冷たいものの摂りすぎ、砂糖を多く含むものや生野菜、果物をよく食べることも身体を冷やす原因になります。

汗かき・暑がりも自覚症状のない冷えの表れと言われます。また、鎮痛剤を頻繁に使う人は少しずつ血流障害が進み、冷えを起こしてしまいます。抗生物質を長期間使用すると腸内細菌のバランスが崩れてしまい、エネルギーシステムに障害を来たして冷えに繋がることもあります。

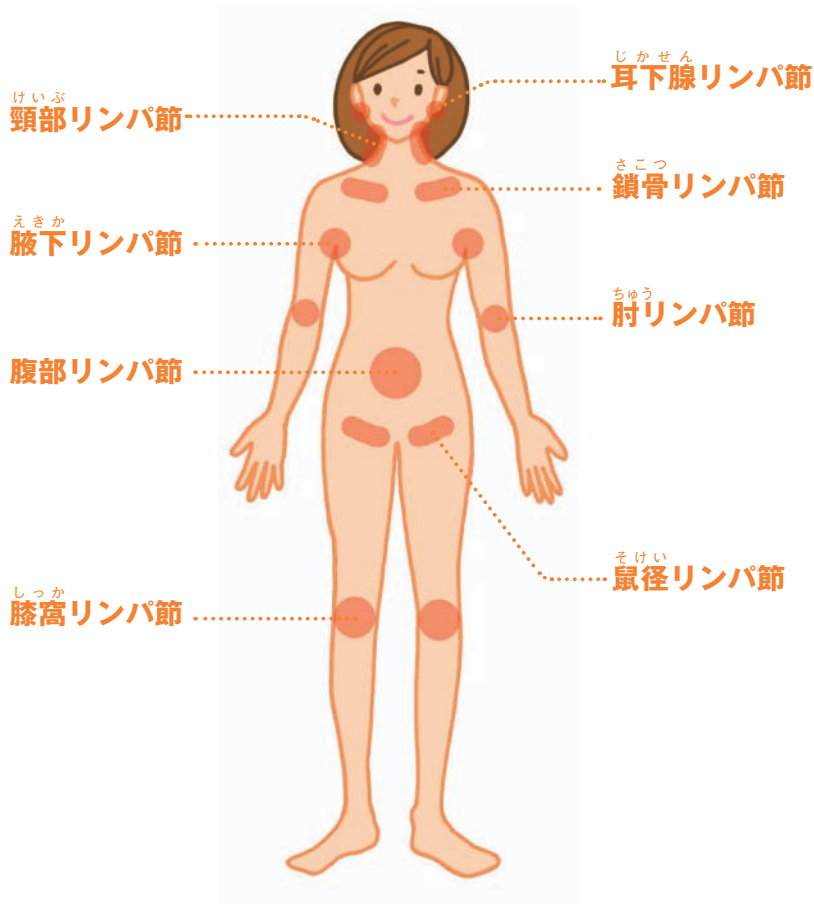
上半身だけがのぼせる「冷えのぼせ」は、東洋医学では「気の巡り」の乱れと言われます。特に女性は筋肉量が少なく、筋肉運動による発熱や血流量が少ないことが原因の一つとも考えられ、改善には適切な運動やジョギングなどの全身運動が効果的です。



# すべての 流れが悪い!

体液には血液、リンパ液、組織液などがあり、体温の低い人はすべての流れが悪いとされています。また、東洋医学の気・血・水の概念では気血の通り道である経絡の流れが悪いことも、冷えや冷えのぼせを引き起こしていると考えられています。

流れが悪いと、頭痛・肩こり・下痢・便秘・手足のしびれ・めまい・関節痛・膝や腰が硬くなるなどの症状が現れ、かつ治りにくいのです。



## 温活療法

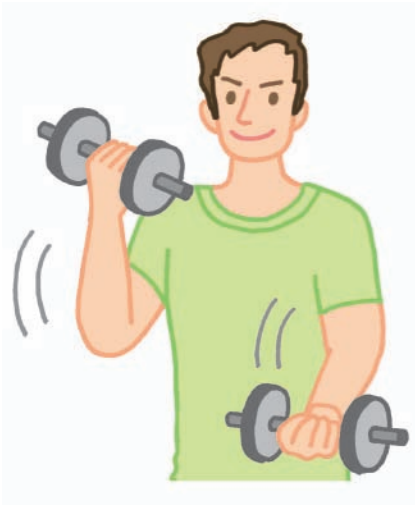
## 1 身体が芯から冷えている方

→熱生産量が少ない(筋肉不足、栄養不足)

体温が下がりすぎないように維持をしているのは主に筋肉の働きです。熱生産の約60%は筋肉によるものですので、運動不足や肥満で筋肉量が少ないと熱生産ができず、体温が低くなります。活発な筋肉をつくり、体温を維持しましょう。

また、偏食や無理なダイエットによって栄養が不足したり、新陳代謝が落ちることは熱生産を弱めることとなりますので、バランスの良い食事を摂取するよう心がけましょう。

血行を良くするビタミンE、栄養素の代謝を助けるビタミンB群、貧血を解消する鉄分、筋肉の基になるアミノ酸などが効果的です。



# 温活療法

## 2 血流の悪さから “隠れ冷え”のある方

→熱運搬が悪い(血流不足、血液不足)

体温を全身に行き渡らせるためには、まず質のいい血液をつくる必要があります。豊富な血液量でスムーズに循環するよう、血液をきれいに保ちましょう。

血液が十分でないと熱生産に必要な酸素が不足するため、体温が上がらず、また、血流が滞ると、熱が身体の隅々まで運搬されません。特に手足などの末端には熱が運ばれにくくなります。

良質で豊富な血液を全身に運ぶために、血液と血行の双方への心がけが必要となります。食養生はもちろん、OTC医薬品やサプリメントも効率よく取り入れましょう。



### 3 <sup>き けつ すい</sup> 気・血・水で温活

東洋医学では身体を診る基本の概念として、気・血・水という身体に必要不可欠な要素があります。これらが満ち足りて、全身を巡っている状態が健康な状態と考えます。

気の不足や滞りがある方は、血を全身に運ぶ働きが弱くなります。朝鮮人参や漢方薬などで気を補い、ストレス等で滞った気を巡らせましょう。

血の足りない方や血流の悪い方は、アミノ酸や田七人参、漢方薬などできれいな血液をつくり、血を巡らすことで身体を温めましょう。

水の代謝が悪い方は、それが体温を奪う原因となっていることがあります。冷たいものや水分（コーヒー、お茶、お味噌汁、果物など）の摂り過ぎは身体を冷やしますので、適量に抑え、できる限り体温よりも高い温度で飲食物を摂取しましょう。



温活

温活  
したら…

頭痛が楽に  
なりました

風邪をひかなく  
なりました

ぐっすり  
眠れるよう  
になりました

肌に潤いが  
出ました

下痢しなく  
なりました

ご飯がおいしく  
食べられるよう  
になりました



トイレの回数が  
減りました

肩こりが軽く  
なりました

生理痛が  
楽になりました

むくみが  
取れました

疲れが残らなく  
なりました

お通じが  
良くなりました



# 冷え対策 ワンポイント

しょうが



しょうがは、その辛みの成分であるジンゲロールに強い殺菌作用があるほか、血行促進作用があり、身体を温め冷えを改善する効果があるといわれています。

さらに新陳代謝を活発にし、自律神経を正常に導いてくれます。炎症を抑える作用もあり、関節痛やリウマチに効果があるともいわれています。漢方薬の方剤としても使われています。

## 乾燥しょうがのつくり方

1. しょうがは皮を剥かず、1～2mmの薄さに切る。
2. しょうがが重ならないように並べて天日なら一日、室内なら一週間程度干してできあがり。

乾燥させたしょうがは細かく砕いて料理に入れたり、粉末状してお茶に入れたりとお好きな方法でお召し上がりください。



※かかりつけ薬局にご相談ください。