

みんなの 健康羅針盤

ずっと元気で健やかに暮らしたい。健康でいることは、人生でもっとも大切な幸福です。
じわりと歩み寄る様々な病気を知り、一人ひとり予防を心がけましょう。

Vol.03

体温を高めて、冬を温かく過ごしましょう

平熱を知り、健康状態のサインを見つける

みなさんは、自分の平常時の体温（平熱）をご存じですか？
男性の多くは風邪気味の時に体温を測り、37度以上ならば“熱がある”と判断されているのではないのでしょうか。

平常時の体温には個人差があり、食後、入浴後、運動後に高くなります。子どもは泣いた後も高くなる傾向が強いので、平常時や寝ている間に検温するのが望ましいとされています。

体温は、血圧と違い急激に変化しにくく、健康状態の変化や病気のサインを見つける重要な情報です。一日をとおして平熱がどのように変化するかを把握しておくことは、一人ひとりの健康状態を知る上で、とても重要なことです。この機会に、自分の一日の体温変化を測ることをお勧めします。

体の冷えを招く女性ホルモンの低下

寒さが増すこれからの季節は、体の冷えに悩む人も少なくありません。その原因は、血巡りの悪さ、体を冷やすライフスタイル、ストレス、基礎代謝や筋肉量の低下、胃腸機能の低下、自律神経の機能の低下など様々です。

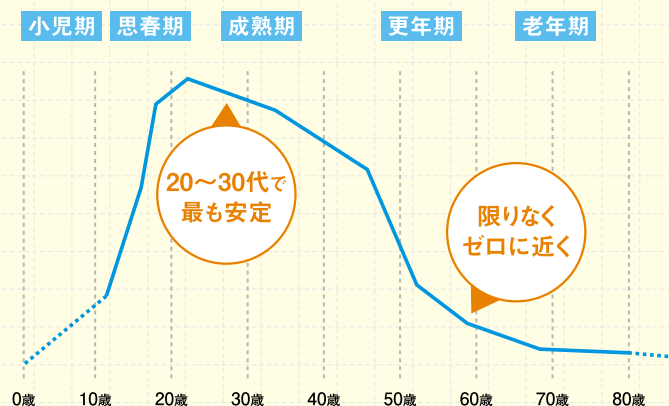
女性の場合は、更年期になると卵巣機能が低下します。その結果、女性ホルモンの分泌量が減り、自律神経の働きも悪くなり、体の冷えを感じるようになります。また、閉経後は女性ホルモンの働きで良好に保たれていた体の機能にも影響が出て、骨粗しょう症を発症したり、代謝が低下し太りやすくなります。

体幹部の筋肉を増やし、冷えを予防する

代謝が低下し、筋肉量が減少すると、体が生み出す熱量も低下し冷えにつながります。特に女性の8割は冷え性と推測され、体内で「熱をつくれぬい」ことと「熱を配れぬい」ことが主な要因です。

体の冷えを抑えるには、横隔膜や腹横筋など体幹部の筋肉を増やす運動が有効です。ピラティス、ウォーキング、軽いダンベル運動などを日常の生活習慣に取り入れるように心掛け、基礎代謝を高め、体を温かく保ち、冬に向けて寒さに負けない体をつくりましょう。

女性ホルモン量とライフサイクル



ピラティスは、
筋肉の緊張と緩和を
交互に繰り返す運動です。

筋肉を強くすることを
目的としています。



取材協力：オムロン ヘルスケア株式会社

公立共済友の会だより Vol.144 30