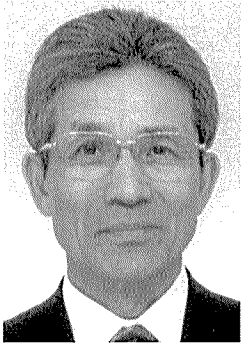


巻頭言



体温調整と健康

(公財)日本植物調節剤研究協会 北海道支部長 松川 勲

風邪やインフルエンザの前触れでゾクゾクとした悪寒がして初めて体温計を取り出すという、日頃健康な人が多いのではないだろうか。私も以前は2年に一度くらいしか体温計のお世話になることはなかった。そして、体温計が38～39℃を示すと急に病人になった気になり一昼夜くらい寝込み翌朝にはいつもと変わらぬ生活ができたものである。

1年くらい前から右肩から上腕がズキズキ不規則な痛みを感じずようになり、また、右腰の一点が就床とともに疼きだすようになった。整形外科で診察してもらったが原因が特定できず、適切な治療もないまま半年以上不眠症との戦いが続いていたが、昨年12月ごろに身体の基本体温を上げると体調がよくなる、その大きな要因が免疫力のアップによるものらしい、との話を聞いたことから不良体調の解消になるならば、と体温を上げる方法についてためしてみた。

まず、自分の体温はどのくらいか計ってみた。朝起きた直後は35.6℃、日中でも36.2℃。健康な人の平熱は36.5～37.1℃といわれているから36℃未満は「低体温」にはいるらしい。これから0.5℃ほど基礎体温を上げて免疫力を高めることができたなら腕や腰のいやな痛みが解消されるのではないかと期待を込めて目標に挑むことにした。

ところで、今から50年前の1960年頃の日本人の平均体温は36.9℃、現在の平均は36.2℃、50年間で体温の平均が0.7℃低下しているという。この体温低下の原因の9割は筋肉量の低下だといわれている。50年前に比べて手作業による掃除、洗濯など、また畑仕事や交通手段など、日常的な運動量は大幅に低下している。運動量の低下にともない筋肉量が減少した。筋肉は人体最大の熱生産器官なので筋肉が少なくなると体温も下がり基礎代謝も低下する。基礎代謝が落ちればカロリーが消費されなくなっ

て内臓脂肪が増加して肥満タイプがふえる。

筋肉量の減少以外では、運動不足に加えてエアコン生活によって汗をかきにくい環境であることも低体温の原因と言われる。また、日常生活で生じるストレスは50年前より複雑化しており、ストレスによって分泌されるホルモンは筋肉をやせさせてしまい、その結果、低体温をまねく。さらには、ストレスや精神面でのホルモンバランスの乱れなどによる自律神経の乱れも低体温の原因になっている。

それでは体温を上げるにはどうすればよいのか。最も効果的なのは1日30分以上歩くことのようなのだ。加齢による筋肉の減少率は年間で約1%、1日中動かないでいると1日で0.5%もの筋肉が失われるという。宇宙飛行士が無重力空間で数日過ごす地球に帰還した時には筋肉が衰えて歩くこともできない。筋肉を維持するには毎日の生活の中にウォーキングを習慣づけるのが良い。その他には、体を冷やさずに温める生活をする事で免疫力を活性化させる。入浴はシャワーですませずに湯船につかるようにする。ストレッチのなかにスクワットを取り入れる。食品もストレスを緩和する成分「GABA(γ-アミノ酪酸)」を多く含む玄米、かぼちゃ、じゃがいも、トマトなどを取ると効果が期待できる。

しかし、これらの方法のみでは低体温の改善が得られるまでにはかなりの時間がかかる。私は今、上記の方法に加えてある健康機器の利用により、体温測定を始めた時より0.3～0.4℃体温を上げつつある。そして肩、腰の痛みが薄らいだ夜はほぼ熟睡でき、そんなときは朝の体温も36℃を上回っている。まだ35℃代の体温の日もあるが少しずつ低体温から脱出しつつあるのを体感できている。

これまでほとんど気にとめていなかった体温をこれからは意識しながら健康を考えていきたい。