

保健師からの健康アドバイス 体温を上げて免疫力アップ!

今月の担当
瀬棚区
佐瀬由希子
です

風邪やインフルエンザが流行するこの季節、皆さんはどのような対策をしていますか？
今回は寒い季節を乗り切るためのコツ「免疫力アップ」についてご紹介します。

◆体温と免疫力の関係

体温と免疫力には深い深い関係があります。血液中の免疫細胞は、ウイルスや細菌などの外敵が体内へ侵入してくるのを防いだり、がん細胞を攻撃して退治する働きをしています。

その免疫力は、体温が1度下がると、30%低下すると言われています。体温が下がると血流が悪くなり体中の細胞に栄養と酸素を送り届けることができなくなりま

す。また、免疫細胞の働きが悪くなるのでウイルスや細菌に負けて発病しやすくなったり、がん細胞が増えるなど

の影響があります。実は健康な人でもがん細胞はできていますが、体の機能が正常に働いていることで免疫細胞が、がん細胞を攻撃して、退治させることができます。

◆現代人は低体温が増えている!

健康的な人の平均体温は36.5℃、37.1度。低体温とは36度以下のことをいいます。低体温の原因の9割は筋肉量の低下と考えられます。体の中で一番多くの熱を作る場所は筋肉です。

筋肉が少なくなると体温が下がるだけでなく、基礎代謝も下がります。基礎代謝とは人間が生きていくために必要なエネルギーで、寝ているときも消費されます。よく耳にすると思いますが、基礎代謝が落ちると内臓脂肪が増加するという悪影響があるため、メタボリックシンドロームとも関係があります。ただし、80歳前後になる

と健康な人でも体温が低下する傾向にあります。長寿のために体が省エネに切り替えるので自然なことです。



◆ストレスも体温を下げる原因!

ストレスが長期間続くと自律神経のバランスが崩れるため、血液の流れが悪くなり結果として体温が下がってしまいます。

軽いストレッチ、ぬるめのお風呂に入る、また食べ物では玄米、トマト、じゃがいも、かぼちゃなどに多く含まれているギャバ(GABA)という成分が注目されているので、多めに摂るようにしてみてはいかがでしょうか?

◆体温を上げるためには1

【運動】

一番効果的なことは運動です。毎日適度なエネルギーを消費することが必要なので1日30分歩くことが最も簡単な方法です。続けば、15分を2回に分けるなど、自分のペースに合わせて行って下さい。これからの季節は外に出るのがおっくうになりますので、家の中でスクワットもお勧めです。下半身には腰や太ももなど大きな筋肉があるので効率よく筋肉を増やせますし、むくみ予防や転倒予防にもなります。



【入浴】

シャワーではなく、湯船につかって体を温めましょう。時間帯は自分の生活リズムに合わせてかまいません。寝る前にぬるめのお湯につかると心地よい疲労感が睡眠をスムーズにしてくれる効果もあり、またストレス解消にもつながります。

コリドール交流情報館

〜行ってみよう!〜となりまち

長万部町

丸木位里・俊夫妻「原爆の図・母子像」など、反戦と平和を願う心が生んだ美術工芸品を展示。前庭には、世界的彫刻家 本郷新の作品群が並んでいます。(入場は無料)
●場所／長万部4-1-3番地の12(センター)
●時間／10時〜18時●休館日／毎週月曜日、年末年始●お問い合わせ先／教育委員会事務局 01377-227748

八雲町

3つのコースで楽しめる!

八雲町営スキー場

八雲町営スキー場は、スキーの初級者から上級者まで楽しめる3つのコースがあり、2人乗りリフトや休憩施設も完備され、スキーヤー、スノーボードなど幅広く多くの方々が楽しむことができます。就学前の幼児と保護者がリフトに同乗する場合は、家族揃って八雲のグレンデへGO!
●リフト料金／1回券(大人1200円、中学生以下700円)1日券(同1,800円、1,000円)の他、回数券(11回、時間券(3時間)、シーズン券も用意しています。
●場所／八雲町春日(旧スキー場東側隣接地)●お問い合わせ先／八雲町総合体育館 01377-622141

八雲町熊石地域

試してみよう!熊石海洋深層水

海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行い、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水の2種類の分水施設があります。さまざまな効果が期待されていますので、この機会にぜひお試しください。

●町外利用者/小口分水(一般用)20分100円・業務用(1m)6000円・業務用(1m)6000円
●分水時間/平日の9時〜17時
●お問い合わせ先/熊石海洋深層水総合交流施設 01398-223300

今金町

大好評発売中!

今金(純米吟醸酒) 万太郎(特別本醸造酒)

米処、今金生まれの酒造好適米「吟風」を

