

2007年(平成19年)1月20日 土曜日

うこうけん! ツツ! レッ

Q 体温と健康について教えてください。手足の冷えがつかう、体温も低めです。

体温の低下

A 皆さんの中には毎日の健康維持の目安として、体重や血圧を測っている方が多いと思います。最近では体脂肪や内臓脂肪、さらに骨密度まで測定でき

動向を知ることが、体調や健康管理に役立ちます。曰くこの健康管理で特に注意しなければならぬのは、体温が低い方です。医学的には35度以下を低体温と言いますが、健康を考えると、平熱を36・2度以上を保ちたいものです。最近では特に女性や子供に35度台の人が多くいます。体温の低下は体の体温調節

ている乳房が冷え、女性特有のがんになりやすくなります。さらに無理なダイエットによる基礎代謝の減少や過度のストレスなどにより、体温が低下します。正常な体温(36・0〜36・5度)の場合は体の細胞や臓器への血液の循環が良く、内臓機能も活発に活動しています。

さらに体内酵素の動きも活発になります。免疫学者の安原先生は、体温が36度以下になると自律神経のパランスが崩れて、リンパ球と顆粒球の割合が崩れると言っています。いわゆる免疫力が落ちた状態になり、病気がかりやすくなります。

とにより、正常な体温と健康的な体が維持されます。また、自律神経失調症や精神的ストレスの多い方は、体を温めるといいうことも心がけてください。

温めて免疫力向上

る健康機器もあります。しかし、体調や体の変化を最も簡単に測れるものは、体温測定でしょう。体温は女性の基礎体温など、微妙な体的変化も反映します。このように毎日の体温変化や

これらの機能が低下すると、消化器系の異常が起き、老化も進みます。そのため体を温めることは、病気の予防とともに老化予防にもなり得ます。余談ですが、基礎代謝が上昇するとダイエットにも効果があるでしょう。また、体温と免疫とはとても密接な関係があります。

てもらっていますが、ほとんどの方が35度台です。そのため当院ではがん治療の基本として、体を温める指導から始まります。具体的には患者さんへの食事・生活指導や、ヨカ療法、温熱ホルミシスドーム(ホルミシス効果のある岩盤浴)、アロママッサージなどです。

平田口腔顎顔面外科・腫瘍内科がんウィレージ札幌
平田 章二氏
東京医科歯科大顎顔面外科、ドイツケルン大医学部留学、札幌医大口腔外科などを経て2003年に開院。

曰くから自分の体温を知って、日常の生活やちょっとした習慣を整えることが大切です。