



2015年1月5日

第9回

コルポ通信

あーちゃん

明けましておめでとーございませう。今年もよろしく願います。

今年の夏でコルポ整骨院は5年という節目を迎えます。今まで以上にスタッフ一同で、皆様の身体と心を癒せるよう頑張つて行こうと思ひます。

昨年、キッズルームを利用してくれた産後のママさんが増え、かわいい子供の声が賑やかで、私も癒されました。今年も昨年以上に産前・産後のママさんのサポート・骨盤ケアを充実させて行きま

す。また、姿勢矯正・指導も強化して行く準備をしています。もうしばらくお待ちください。

昨年末から、もっとコルポ整骨院を知ってもらえるように、SNSやブログを始めました。健康情報や院内の出来事を伝えたり、最近の自分のことを、つぶやいたりして



いこうと思ひます。暇なときに見ていただけましたら幸いです。

自分の体温を知っていますか？

健康な人の平熱は36.5度〜37.1度。実は今、36度以下という「低体温」の人が増えている。

「低体温」は免疫細胞と大きな関わりがあり、放置するとさまざまな病気やガンまでも発症してしまうことがあるそうだ。今回は「低体温」はなぜいけないのか。また、その予防法を伝えていこうと思ひます。

本品が1度下がると免疫力が30%低下する

体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まる。血液は私たちの体を構成する約60兆個もの細胞に栄養と酸素を送り届け、代わりに老廃物を持ち帰る働きをしている。その血液の中に、免疫機能を持った白血球が存在し、その白血球が体の中をめぐること、体の中の異物をパトロールしているのだ。つまり体温が下がると血流が悪くなり、免疫力も低下し、体内の異物を発見しても、素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなってしまう。

「低体温」の原因は？

低体温の原因の9割は筋力低下や筋肉の機能低下と考えられる。50年前と現在では日本人の体温の平均は0.7度近く下がっている。

その理由の1つとして、現在のライフスタイルが、明らかな運動不足になっていることが挙げられる。乗り物や家電の充実によって日常生活における筋肉の運動量は低下し、デスクワークなどで同じ姿勢が続くことで、筋肉に疲労が蓄積し、筋肉が硬くなり筋肉の機能が低下することで血流が悪くして低体温になりやすい。

運動量の低下にともなう、筋力量が減少する。筋肉は人体最大の熱生産器官ですから、筋力が少なくなると、体温も下がり、基礎代謝も下がる。基礎代謝が落ちれば、カロリーが消費されにくくなつて、内臓脂肪が増加してしまふ。この内臓脂肪組織から、20種類以上の悪玉ホルモンが分泌されていることが分かっている。これらが血管に炎症をもたらし、これにより、血栓を作りやすくなつたり、インスリンの働きを弱め、しまうことにより、ガンや高血圧、糖尿病の元凶となることが解明されている。

体温を調整するための発汗中枢が発動しなくなり、低体温になる。

朝のウォーキング

息が乱れないくらいの負荷で毎日15分〜30分ウォーキングを行うことで毛細血管が拡張し内臓の温度が上昇する。基礎代謝がアップすることで体温が上がるだけでなく、内臓脂肪も減らすこともできる。

GABA(ギャバ)を含む食品を食べる

ストレスによる体温低下を防ぐために、ストレスを緩和するGABAを多く含む食品を食べよう。玄米、カボチャ、じゃがいも、トマトなどに多く含まれている。最近では、GABAを含んだチョコレートもあり手軽に摂取できるようになっている。



カイロや腹巻を使用

冷えは大敵。カイロは、肩甲骨の間(心臓のあたり)や下腹部に貼ると、手足が温まるし、腸の温度が上がることで血液が温まる。温められた血液は全身に運ばれ結果、体温が上がる。最近では、おしゃれな腹巻も、しま〇らやコルモ〇アなどで売っているので購入してみよう。