



今回は**低体温**に注目！！

最近、低体温の方が増えています。本来、私達人間の体温の平均は36.5℃くらいあり、これは酵素が最も活性化され働いてくれる温度です。低体温だと、酵素の働きが低下するめ新陳代謝が悪くなり、免疫力も低下し病気になりやすくなります。低体温にならない様に自分の身体をチェックしましょう。

○低体温とは？

低体温になると、血行も悪くなり免疫力も低下し疲労やアレルギー、生活習慣病（緑内障、糖尿病、高脂血症、脂質異常症等）の多くの病気にかかりやすい状態になります。

また、婦人科系疾患（不妊、子宮内膜症、子宮筋腫等）は低体温や冷えと関係があると言われています。健康な人の基礎体温は36.5℃で細胞の新陳代謝が活発で、免疫力も高く、ほとんど病気をしない状態を保つことが出来ます。しかし、低体温の人の体温は35℃台以下ぐらいまで下がり、新陳代謝が活発ではありません。また、体温が下がり低体温になると基礎代謝も低下するため、脂肪を燃焼しにくくなり太りやすくなります。

○低体温の原因は？

原因は生活習慣にあると言われています。特に食生活の乱れが低体温の主な原因と言われています。

低体温の原因となる生活習慣をチェックしましょう

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 肩こりがひどい | ☐ 頭痛に悩まされている | ☐ 腰が重い |
| ☐ 下痢になりやすい | ☐ 生理不順 | ☐ 夜よく眠れない |
| ☐ 風邪を引きやすい | ☐ なかなか疲れがとれない | ☐ 便秘がち |
| ☐ 血圧が低いほうだ | ☐ むくみがある | ☐ 耳鳴りがする |
| ☐ 食欲がないのに太る | ☐ アレルギー症状がある | ☐ めまいがする |
| ☐ 髪や肌のつやがない | ☐ 神経痛がある | ☐ 手足が冷たい |
| ☐ 平熱が36度より低い | | |

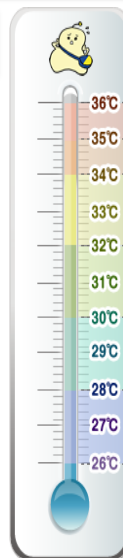
※当てはまるものが5つ以上あったら要注意！

体温が下がると免疫力が低下すると、風邪等の感染症にかかりやすくなり、花粉症等のアレルギー症状が出やすくなります。

ウィルスに感染すると、通常は体温を上げてウィルスを死滅させようとしますが、低体温では内臓の温度が上がりにくく抵抗力が弱まり、風邪が治りにくくなります。

低体温の主な症状

- 更年期障害低下
- 新陳代謝の低下
- 肌のくすみ
- 自律神経失調症
- 頭痛
- 肩こり
- 腰痛
- 腹痛
- 生理痛
- 不眠等



☆低体温とは

「低体温症」とは、寒さや雨などで体の熱が奪われて起こる全身的な障害のこと。体温が下がるとともに、下記のような症状が見られる。

- | | |
|-----|--|
| 36℃ | 皮膚感覚がマヒし、震え出す |
| 35℃ | 歩行が遅くなり、よるめきたす。震えが激しくなる。会話で意味不明な言葉を発する。眠そうにする。判断力が落ち始める。 |
| 34℃ | |
| 33℃ | 手や足が使えなくなり、転倒する。会話がしどろもどろになり、意識が薄れる。 |
| 32℃ | |
| 31℃ | 思考が停止する。錯乱状態になる。震えが止まる。筋肉が硬直する。不整脈が現れる。意識を失う。 |
| 30℃ | |
| 29℃ | 半昏睡状態になり、呼吸数、脈拍ともに減っていく。筋肉の硬直が激しくなる。 |
| 28℃ | |
| 27℃ | 昏睡状態に陥り、心臓が停止する状態へ。 |
| 26℃ | |

低体温改善方法

- 冷たい食べ物や甘い食べ物をあまり食べない様にする
- 旬の野菜や果物を摂取して低体温改善
- 食べない系ダイエットは避ける
- 運動で低体温改善
- お風呂にゆっくり浸かる
- お酒の飲み過ぎに注意する
- タバコを控える
- タンパク質を摂取する
- バランスのとれた食事で亜鉛などのミネラルやビタミンの補給をする

※裏面では低体温に効果のあるツボを紹介します

NEW

SportZEROのQRコードを作りました！



トレーニングルーム情報

平成27年度 開放時間

低体温に効果的なツボ

①湧泉（ゆうせん）

足の指を曲げてみてください。

その時、土踏まずより少し指寄りのくぼみの中にあるツボです。全身の血液の循環を促進する効果が期待できます。親指で痛くなるまで押し続けてみてください。



②三陰交（さんいんこう）

内側のくるぶしから、指3～4本くらいの高さの部分にあるツボです。低体温のみならず、生理不順や不妊症にも効果があります。親指で、深いところまでグーっと力強く押し込んでください。



③気端（きたん）

足の指先にあるツボで、指先をつまむようなイメージで押してみてください。



④行間（こうかん）

足の親指と人差し指、付け根部分にあるツボです。2本の指間を押し広げ、グーっと押してみてください。



その人の体質や当日の体調にもよりますが、基本的に1日に何回刺激してもかまいません。
押してみても心地よい痛みと感じられる程度がベストです。
時間帯としては、就寝前と起床後がより効果的です。
特に、低体温の人は体温が上がりきらないまま出かけているケースが多いので、起き掛けのツボ押しで血行を促し、元気な1日にしましょう。

※入浴前後は血行が良くなっているために、ツボ刺激で気分が悪くなる場合があります。疲れが溜まっているときや、満腹時など同様。体調と相談しながら行いましょう。

月・火・木曜日 16:30～19:00 (A)
水・金曜日 14:40～19:00 (B)
土曜日 12:15～17:00 (C)

夏休みの開放時間 10:30～16:00 (D)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
 - ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
 - ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
- 詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

8月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1 C	2 休
3 休	4 D	5 D	6 D	7 D	8 休	9 休
10 休	11 休	12 休	13 休	14 休	15 休	16 休
17 D	18 D	19 D	20 D	21 休	22 休	23 休
24 D	25 D	26 D	27 D	28 D	29 休	30 休
31 D						

《自分の体調に合わせて無理をせずに行ってください。》

体育館管理室 内線(2090)