

今回は体感温度に注目！！

同じ気温の場所に居ても暑がる人と寒がる人。体感温度には個人差があります。身体のだどのような機能が関係しているのでしょうか。これから寒くなる季節、体感温度を上手にコントロールできる情報をお届けします。

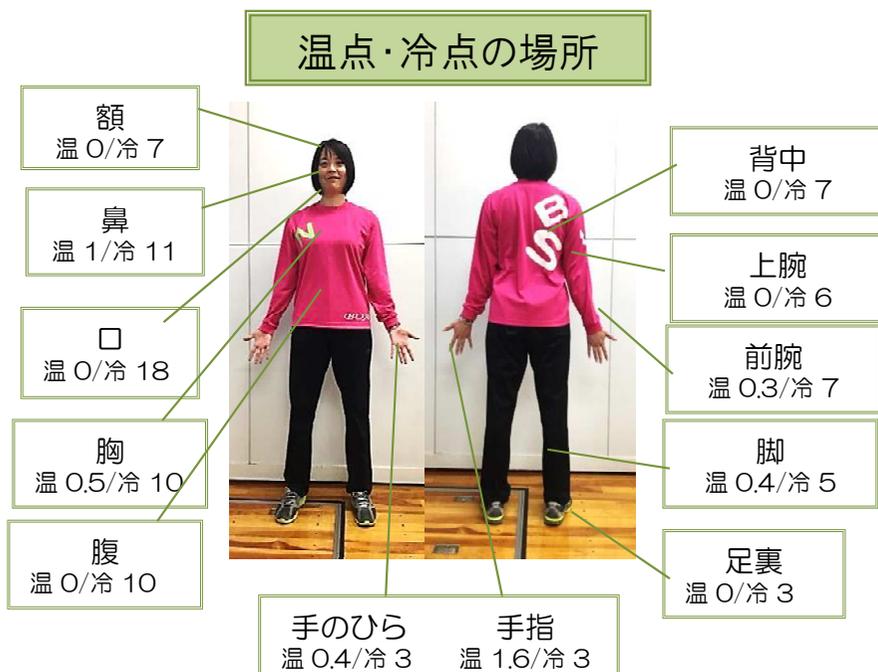
体には温度を感知するセンサーがある！

人間は代謝によって体温を一定に保つ恒温動物です。皮膚には防御機能として温度を感じ取るセンサーがあります。

温かさを感じる「**温点**」と冷たさを感じる「**冷点**」。冷点は温点の10倍ほどもあることから、人は寒さに弱い生き物なのです。

この温点と冷点の分布は体の部位によって異なります。下の図から顔や背中、お腹は冷点が多く、この部位は寒さに弱いことになります。

季節や天気に合わせて過ごし方の参考にしてみてはいかがでしょうか。



寒がりと冷え症・低体温は違う

寒がりと冷え症、低体温は実は違うものなのです。合併している人もいますが、もともとは違うものです。

- ◆寒がり→寒さが苦手な人。寒さに敏感な人。
- ◆冷え症→体全体は寒さを感じていないのに、体の一部分が冷えている人。
- ◆低体温→客観的に見て体温が低い人(体温計で計って36℃以下)手足が火照っている事もあり寒さを感じにくい。

深刻さでは寒がり<冷え症<低体温となります。

みなさんは当てはまる項目はありますか？

体を温めよう！冷やさないようにしましょう！

体を効率的に温める方法をご紹介します。

①背中を温める

東洋医学では「風邪」は背中から入ってくると言われています。ホットカイロを当てて体を温め、風邪除けをしましょう！



②ツボを押してみる

「命門」という小指のツボ。末端冷え症などに血行促進が期待できます。ゆっくりマッサージをするように押してみてください。



SportZEROのQRコードを作りました！





1. 筋肉が多い人は暑がり？

正解は……



筋肉は熱を発生させますが、保温はできないため寒さに弱い傾向にあります。しかし、体脂肪には保温効果があるので、筋肉と併せて体脂肪もある人は暑がりな人もいます。また、女性が男性よりも寒さに弱いのは筋肉量が少なく発熱量が弱いからです。筋肉はヒーター、脂肪が断熱材というイメージです。

2. 冬に部屋のカーテンを閉めると室内の体感温度は高くなる？

正解は……



室内の体感温度は気温だけでなく、壁や天井などの輻射熱によっても大きく変わります。人の体温が放熱され、その熱が蓄熱されると部屋全体が暖かく感じ、蓄熱されずに逃げてしまうと寒く感じます。冬の窓ガラスは外気で冷やされて室温にも影響を与えるのでカーテンを一枚閉めるだけでも体感温度は変わります。



◎最後に…担当者の感想

同じ部屋にいるのに個人差がある体感温度。なぜこんなにも違うのかと疑問を感じて調べました。体で感じる温度は体質や天気、部屋の環境など温度計だけでは測りきれないものがあることが分かりました。(体感温度を出す計算式もあります)夏は打ち水、冬はこたつなど自然と上手に付き合っていく知恵は日常生活にも溢れていて、大切にしていきたい文化だと思いました。これから乾燥する季節、室内環境を整え風邪をひかずに皆様が日々健康的に過ごせますように。

平成29年度 開放時間

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)
利用講習会	12:15~12:45 (△印がついてる日)

- 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。利用講習会の受付は12月5日(12:15)から開始します。(○印) 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。※講習会は要予約。

12月の開放スケジュール

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