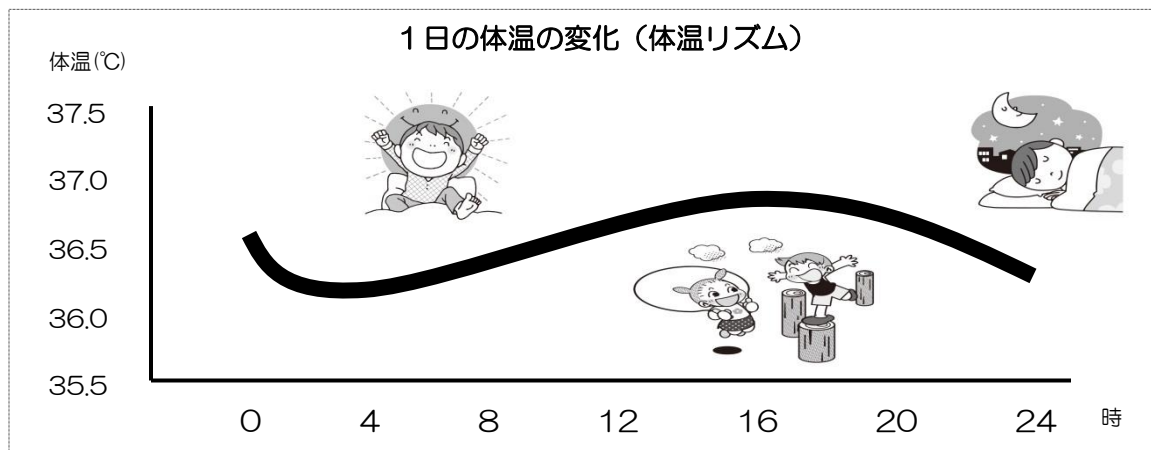


知っておこう！！ 低体温について

自分の元気なときの普通の体温（平熱）は何度か知っていますか？平熱が 36°C を下回る状態を「低体温」といいます。最近は生活習慣の乱れや運動不足などから、低体温の人は増えています。

☆低体温の原因と影響

1日の体温の変化を体温リズムと言います。体温は1日のうちに $0.6\sim 1^{\circ}\text{C}$ ぐらいの範囲で変わります。これは人が、「昼に活動し、夜眠る」という生活をおくる中で身につけたリズムです。深夜2時～5時頃が最も低く、少しずつ上がってお昼の3時～夕方6時頃最も高くなります。

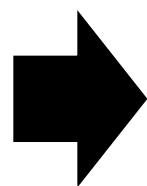


体温のリズムと生活のリズムは、深く結びついています。夜ふかし・寝坊や朝食を食べないなど、生活リズムが乱れた状態が続くと、体温のリズムもくずれて、眠っているときの低い体温で起こされ活動を開始しないと行けないので、昼間の活動する時間帯に、脳や体が十分働けなくなります。さらに、夜は体温が下がらないためなかなか寝付けず眠りも浅いという悪循環あくじゅんかんになります。生活のリズムが乱れ体温のリズムもくずれると、ホルモンの分泌リズムもくずれ様々な不調を起こします。

体温リズムがくずれると・・・

- ・ストレスがたまる
- ・頭痛
- ・胃が痛む
- ・下痢、便秘
- ・眠い
- ・だるい
- ・頭がぼんやり
- ・動きが鈍い

やがて



こんな症状につながります！

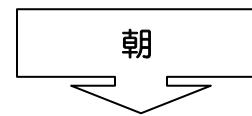
- ◎集中力低下
- ◎イライラ
- ◎無気力
- ◎不安
- ◎うつ状態



文化祭も終わり2学期も残りわずかになりました。最近は急に寒くなり、日中との寒暖差が大きいです。体調は崩していませんか？保健室にも風邪の症状を訴えて来る人が段々増えてきました。2学期も最後まで頑張れるように体調管理をしっかりしましょう。

☆低体温を改善するには

生活リズムを改善すれば、体温も改善します。「三食きちんと食べる！」「体育などで体を動かす！」「遅寝遅起きをやめる！」ことが、正常な体温を保ち、生き生きと元気な毎日を作ります。



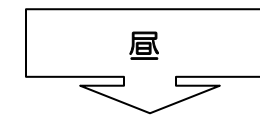
○朝、光をあびる

朝、光をあびることで、体内時計がリセットされ、「体の1日」が始まる。



○朝食をとる

食べることによって、夜間に低下した体温を上げ、活動のスイッチが入る。



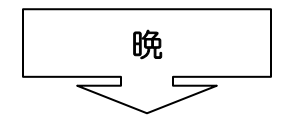
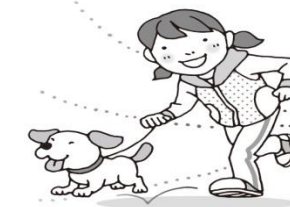
○活動的に過ごす

頭を使ったり、体を動かすことによって、適度に疲れ、夜ゆっくり眠れる。



○適度に外で過ごす

暑さや寒さなど、色々な環境に適応し、対応できる力をつけることも大切。



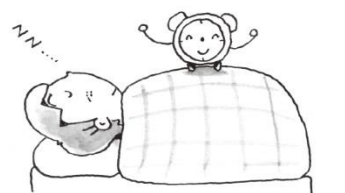
○お風呂で体を温める

入浴で体温が上がると、体温調節の働きで体温が下がるので、寝つきが良くなる。



○早く寝る

夜ふかしが習慣になっている人は、30分早く寝ることから始める。



さらに・・・低体温だと風邪を引きやすい！

血液中には風邪を引かないようにする力を持った白血球がいます。この白血球は血の流れによって身体のいろいろな場所で細菌などを倒します。しかし、体温が下がると血の流れが悪くなり、白血球がうまく働かなくなります。そのため、低体温の人は風邪を引きやすくなるのです。

もうすぐインフルエンザや胃腸炎が流行りだします。生活リズムを保って、普段から病気に負けない体作りを意識しましょう。

