

こんにちはは 保健師です



矢田智子です

低体温を改善して 免疫力をアップしよう

免疫力とは、病原体やがんなどの異常な細胞に抵抗する体の中の機能です。この免疫力は、体温（低体温）によって大きく影響を及ぼします。

免疫力を高めるために、低体温の原因や改善方法をご紹介します。

体温が与える影響

個人や遺伝的な抵抗力の差はありますが、体温が1℃上がると免疫力は5〜6倍となり、1℃下がると免疫力は30%低下すると言われています。

健康な人でもがん細胞は1日に50000個もできています。その1つでも免疫機能を回避し、生き残ると、どんどん増えて、やがてはがんに姿をかえます。体温が1℃下がり免疫力が30%低下すると、単純計算で1500個近くのがん細胞が生き残ることになります。



低体温の原因

原因の9割は筋肉量の低下と言われています。筋肉が少なくなると、体温が下がり、基礎代謝も下がります。

基礎代謝が落ちれば、カロリーを消費しにくくなり、内臓脂肪が増加します。この内臓脂肪からは、がんや高血圧、糖尿病などを引き起こすホルモンが多く分泌されます。

筋肉量の減少以外では、体温を調整する発汗中枢の異常やストレスによって分泌されるホルモンによるものなどの原因があります。



低体温の改善方法

- ① 1日30分歩く
・続けてではなく、10分ずつでもよい。
・30分の有酸素運動で毎日8gの内臓脂肪を減らすことができます。

② 体温を1日1℃上げる生活をする

【入浴】

- ・必ず湯船につかる。目安は10分程度。
- 【スクワット】

・腰回りの筋肉を鍛えると、下半身の脂肪が落ち必要な筋肉がつくので引き締まった下半身をつくりながら血行を改善できます。入浴後に軽い運動をす

ると眠りやすくなる効果もあります。

【白湯（さゆ）を飲む】

- ・最も体温が低くなる朝と、夜寝る前などに白湯を飲むと体を温められます。

【GABA（ギャバ）を多く含む食品を食べる】

- ・GABAはストレスを緩和する成分が含まれています。ストレスによる低体温を防ぐためにGABAを多く含む、玄米、かぼちゃ、じゃがいも、トマトなどを食事に取り入れる。

【体を温める物を活用する】

- ・体の外側からも温められるように工夫する。腹巻き、カイロ、湯たんぽなど。

健康な人の平熱は
36.5〜37.1℃

もし体温が
1℃下がったら？

◆免疫力は37%低下

風邪や病気にかかりやすく治りにくい

◆基礎代謝が12%低下

代謝が低下し、1か月で体重が1〜2kg増える

◆体内酵素の働きが50%低下

栄養の消化だけでなく、エネルギー生産力も低下

◆がん細胞は低体温を好む

特に35℃を最も好み、39.3℃で死滅する

体温を上げると こんな効果が！

- ・基礎代謝が上がると、太りにくくなる。
- ・ストレスに強く、病気になりにくくなる。
- ・新陳代謝が活発になり、アンチエイジング（老化の抑制）になる。
- ・骨粗鬆症の予防になる。
- ・腸の蠕動（ぜんどう）運動が活発になり、便秘の改善になる。
- ・脳の血行がよくなり、記憶力や認知症の予防になる。

占冠村の木を使って

村では、「地域材利用推進方針」に基づき、公共建築物をはじめとする幅広い分野で地域材の利用を促進することとしています。

村内または道内の森林から産出され、道内で加工された木材を「地域材」と位置付け、その利用を促進することが森林資源の循環利用による林業の再生や山村地域の活性化、地球温暖化の防止等に貢献することへつながります。

このたび、ベンチとソファが地元企業の「しもかぷ工房」で製作され、公共施設に設置されました。どちらも村でとれた空洞の「シナの木」を活用しており、とても貴重なものです。

ぜひ、木のぬくもりを実感してみてください。

●占冠産の木のベンチ

ベンチは、道の駅「自然体感しむかっぷ」と地域カフェ「ミナ・トマム」にあります。

大きな丸太だからこそその割った曲線を座面にしています。



●占冠産の木のソファ“木読”

木に読むと書いて「こどく」と呼びます。

木読は、コミプラ図書室にあります。

森の中のモモンガやフクロウをイメージし、中にはライトもつき、静かな空間で読書もつてこいです。



※今月の「村びと紹介」は、お休みです。

ご存知ですか？ こんな情報・制度

みんなで育てよう 未来の星！

子どもを地域で育てる

「学校支援ボランティア・世話焼き隊」

みなさんは「占冠村学校支援地域本部事業」をご存じですか？これは、学校・家庭・地域が協力して地域の子供達を守り育てていこうと立ち上げた事業です。

村内の小中学校から協力要請があった時に、用途に応じてボランティア登録をさせていただいた方にお手伝いをいただいています。「時間のある時・無理なく・できる事をする」これが学校支援ボランティア「世話焼き隊」です。

今年で8年目となるこの事業には、現在80名以上が登録されています。特技や資格は必要ありません。ボランティアの皆様のご厚意により成り立っていますので、ぜひみなさんのご協力と世話焼き隊への登録をお願いします。

学校農園
「苗植え」



山菜調理指導



■問い合わせ先 占冠村学校支援地域本部実行委員会事務局
(占冠村教育委員会社会教育担当内)
電話 56-2183