



梅の花が咲き、桜のつぼみも大きく育って  
暖かくなってきました。毎日の気温の差に負けない  
ように、体調を整えないといけない季節です。  
そこで、今回は、体温のお話です。

日野市新町  
1-19-4  
589-5701

### 37℃は発熱？

子供の体温を測って、37℃あると「どうしよう、保育園に預けられない」「予防接種が受けられない」「プールに入れない」そう、思われるお母さんは多いのではありませんか？健康時の体温の平均は36, 89±0. 34℃なので37℃は平熱の範囲であることが分かります。

### 体温37℃がちょうどいい体温なのはなぜ？

食べ物から栄養をエネルギーに変えるなど、生命を維持するのに重要な役割を果たす「代謝」は化学反応の一種です。化学反応は一般に、温度が高いほど活発になります。つまり体温が高いほど代謝は活発になり、効果的に行われるはずですが、しかし、細胞の温度が42℃を超えると体内の酵素系に障害が起こり始めるのでこれを超える高い体温は好ましくありません。約37℃という体温は、少々の発熱では42℃に届かないという条件で、十分に高い、ちょうどいい温度といえます。

### 風邪をひくと、なぜ熱が出るの？

病原菌の増殖が抑制される：風邪などのウィルスは、低温の方が繁殖しやすいという性質を持っています。  
発熱すると、それが抑制されます。

白血球の機能が促進される：白血球の働きが活発になって、体内に侵入したばい菌を食べる作用が活発になる。

免疫応答が促進される：抵抗力が増して、外敵と闘う免疫機能が高まり、ばい菌が体内に入りにくくなる。  
だから、発熱が軽度(38℃以下)でほとんど苦痛を訴えない場合には、解熱剤は必要ありません。

### 体温のコンディションを整えるとよく眠れる・・・

夜は体温が下がります。昼間と違って活動しないことも理由の一つですが、睡眠自体が体温を低下させます。睡眠に入ると、体温の基準値が下げられることで代謝が低下し、体内で生み出される熱の量が少なくなります。

眠りに就くときには、手足が暖かくなりますが、体内の熱を発散させて眠りにつきやすくしています。

暖房が強すぎる場合は身体の内部の温度が下がりにくいので眠りが浅くなります。

寝る前にぬるめのお風呂に入ったり、足湯を使って軽く体を温めると、末梢血管が広がって、手足の表面から熱を発散しやすくなるのでよく眠れます。

### 意外と怖い低体温(体温が1℃下がると・・・)

- ・免疫力が37%低下(アレルギーや感染症を招きやすくなる)
- ・基礎代謝が12%低下(太りやすい体質になる)
- ・体内酵素の働きが50%まで低下(疲れやすく、倦怠感が・・・)
- ・がんやウィルスの働きが活発になる

### 生活リズムをよくして、体温リズムを整えて

1. 決まった時間に起きて朝の光にあたる
2. 朝食を食べて脳にエネルギーを補給
3. しっかり身体を活動させる
4. 短時間の昼寝は効果的
5. 夕方に運動する習慣を(お散歩?)
6. 夜の照明は明るすぎない暖色系に
7. 入浴は床につく2~3時間前までに
8. 床につく前の食事、コーヒー、たばこ  
寝酒は禁物



### 低体温改善法

- ⇒ ・冷たい食べ物や甘いものを食べない
- ・旬の野菜や果物を摂ろう
- ・バランスのとれた食事ではミネラル、ビタミン補給(亜鉛、鉄、セレンなど)

