



今月の担当
前 端 美 保
保健師

新年あけましておめで
とございます！

1月に入りよりいつそ
う寒さも厳しくなりまし
たが、風邪などをひいて
はいませんか？今回は体
の免疫力に大きく影響す
る「体温」に着目してみよ
うと思います。

低体温

突然ですが、あなたの
平熱は何 ですか？

人によって1 位の差
があります。近年、老
若男女問わず、「低体温」
が増えていると言われて
います。低体温というの
はその名のとおり体温が
低い状態です。体温は

眠っている時低く、起床
時に36 位になります。
そして日中に上昇して午
後4時前後にピークをむ
かえ、その時には36・5
以上になります。低体
温というのは上記の体温
より低い状態を言います。
平熱が35 台など低めの
人が増えていると言われ
ています。

低体温はなぜ いけない？

体温は、私たちの身体
の働きに密接に関わって
います。身体の中にある
免疫細胞（体外から侵入
してくる病原菌やウイル
ス、あるいは体内で発生
するガン細胞などを攻撃
する細胞）の働きや新陳
代謝（身体の古い細胞が
新しい細胞へと生まれ変
わること）にとっても大き
く関わっています。つま

り、身体の中の免疫細胞
や新陳代謝が活発に働く
ために適した体温（だい
たい36・6 ）があり、
それより低くなると十分
な働きができなくなると
いうことになります。

体温が一度下がると？

①免疫力が37%低下！
体温が下がることで免
疫細胞の働きが弱まり、
風邪などにかかりやす
くなります。

②基礎代謝が12%低下！
脂肪を燃焼しにくくな
り、肥りやすい体質にな
ります。1日/700キ
ロカロリー分も消費エネ
ルギーが低下するため、
従来通りの食事を続けた
場合1か月で約1〜2kg
体重が増加する計算にな
ります。

③体内酵素（栄養素を取
り込んだり体を動か

たり、思考するなど、
すべての生命維持活動
に関わるもの）が50%
まで低下！

栄養の吸収だけでなく、
体温の基になる熱エネル
ギーの生産力も低下する
ため、疲れやすい・だる
いなどの症状が現れます。

④がん細胞やウイルスの
活動が活発になる！

がん細胞やウイルスは、
体温が35 前後の時に最
も活発に活動を始め、増
殖し易いことが判ってい
ます。

これらが原因で、疲れ
易い、肩こり・頭痛・腰
痛、便秘、むくみやすい、
など様々な症状を引き起
こすことから、低体温は
万病のもととも言われて
います。

なぜ低体温になるの？

低体温は、次のような
食習慣や生活習慣が複合
的に絡み合っ起こると
言われています。

①冷暖房などが整ってい
る住環境

体内での調節が上手く
働かなくなる。

②湯船につからずシャ
ワーだけで済ます入浴
シャワーだけでは皮膚
しか温まりません。

③身体を締め付ける下着
血液の流れが阻害され
てしまいます。

④運動不足

体内の熱は、食べ物
を分解する（燃やす）こと、
筋肉を動かすことで発生
します。そのため運動不
足などで筋肉が少なく、
そのぶん体温を保ちにく

