



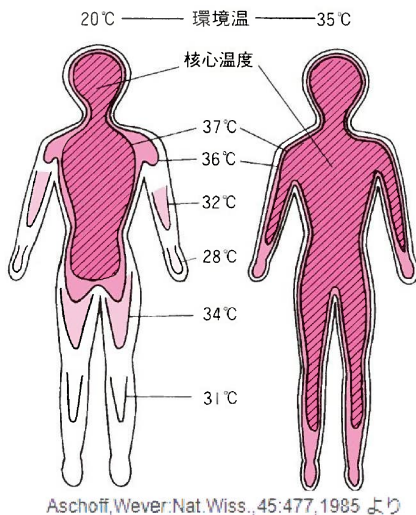
# 深部体温

やっと、秋めいてきましたね。これから冷え込みが始まり、街の風景は少しずつ変わり始めます。朝の通勤時、少しだけ肌寒さを感じながらも、空気はどこか心地よく、さわやかさが漂います。

さて、今回は、温かくして素敵な秋を楽しめるよう深部体温をテーマに体温を上げてダイエット効果と免疫力の向上などを書いていきます。

## 深部(核心)体温(斜線部)／正しい検温

### 温度分布



私たちは、恒温動物です。が、体の部位全てが同じ温度ではありません。皮膚は熱の放散が簡単な為、比較的低い温度です。直腸と脇下の温度は、1℃近くの差があります。ということは、脇下の温度に 1℃プラスすると深部体温に近い数値となります。

さて、次は正しい検温です。脇下の温度はそのままでは体の表面温度です。しっかり閉じることで内部の温度が反映されます。水銀体温計で測る際は反映されるまでに 10 分以上かかります。耳や口、額で測るなど、様々な方法で測れるため、全て書けません。各機械の説明書をしっかり読んで測って下さい。

平熱ですが、部位によって違うので、それぞれの平熱を知っておくと良いと思います。

## 体温が低いことによるデメリット



血流悪化を侮るなかれ。よくない事しか起こらない。

**血流悪化**→異物を発見する白血球が集まりにくい（免疫力低下）→ウイルスや細菌を撃退しきれない→病気（風邪や癌など）

**血流悪化**→内臓機能低下→胃腸機能低下→お腹を壊す

**血流悪化**→内臓機能低下→代謝機能低下→免疫力低下

**血流悪化**→末端（手や足）の機動力が落ちる（臓器を冷やさないように熱流を内側に集中させている）→基礎体温を保つエネルギーが効率よくつかわれない→痩せにくい・冷え性

**血流悪化**→深部体温リズム（裏面参照）が崩れやすい・寝る前の体温が高くなる→眠れない

**血流悪化**→深部体温リズムが崩れやすい・起床時に体温が上がらない→起きられない

深部体温がしっかりあれば、体温も高いということ。上記とは逆です。免疫力が上がり、内臓機能も正常に。エネルギー効率が良いから基礎体温が上がり痩せやすい体に。リズムを整えば、睡眠も深くなる。美肌・美髪も。

# 深部体温続き



## 深部体温リズムと整え方・上げ方

深部体温リズムは、24 時間周期で変動し、起床から 11 時間後ピークを迎え、22 時間後に最低点になります。また、深部体温は、1°C下がると免疫力が 3 割、基礎代謝が 1 割、酵素の働きは 5 割低下するとも言われています。深部体温リズムが崩れて、寝る前に高い状態になると寝つきにも影響します。出勤時間が一定でない方は、このリズムが乱れる可能性がありますので、深部体温を整えるための方法を紹介합니다。(手足の抹消の皮膚温度が上昇すると熱放散が起こっているため、睡眠しやすい 30 分前の合図。運転中は睡魔が近い合図なのでご注意ください。)

### 整え方

1. 起床から 4 時間以内に 5 分、光を浴びる
2. 起床から 6 時間後に 5 分、目を閉じる
3. 起床から 11 時間後に 5 分間、姿勢をよくする

### 深部体温を逃がさない

1. 湯たんぽを使う。熟睡しやすい
2. カイロや腹巻を使う。カイロは、おへそ下と背中側を挟むように貼ると効果的。低温火傷に注意。

### 上げ方

1. **筋トレ**／筋トレ前に基礎代謝の多い場所をまず。肝臓 27% 脳 19% 筋肉 18% 腎臓 10% 心臓 7% その他 19%。約 3 割は肝臓です。圧倒的代謝力。なかなか悲鳴を上げないことでも有名です。大切にしてください。筋肉は脳と同じぐらいで約 2 割。ここで紹介するのは、ロングブレスダイエット。ハラミ（横隔膜）を鍛える懐かしい筋トレです。YouTube を検索してください。書くより分かりやすいと思います。
2. **お風呂**／深部体温を 1°Cアップするお風呂の入り方です。41°Cのお湯に 15 分。あまり長く入ると寝つきが悪くなることも。また、定期的に続けることが大切な方法です。

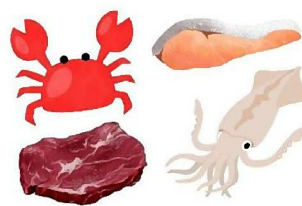
### 3. 食べ物／

#### 炭水化物



蕎麦（十割）や玄米、全粒パン。精製されていない食材。

#### 肉や魚



赤身肉やエビカニ、イカやタコも。色が白っぽい冷色でなく赤や黒色の食材。

#### 野菜・果物



いわゆる根菜類。蓮根やニンジン、ゴボウやイモ類。生姜は過熱が必要です。果物は寒冷地で作れるものです。モモやサクランボも。

#### 調味料



醤油やみそ、唐辛子のほか。黒糖（白砂糖はミネラルがないため身体を冷やすと言われています）、ロングペッパー（ヒハツの名前で売られていました：ドンキ確認済み）

参照資料①ゼヒトモ 2021/7/2 更新記事 栄養士執筆 体温を上げる健康法！体温を上げる食材 10 選と低体温のデメリットも／②Oggi.Jp 2020/1/4 記事 内科医：井上宏一氏 注目スパイス「ヒハツ」で（内臓温度）をあげる！その効果はショウガ以上！？／③キラつと。 2020/4/27 更新記事 医師コメントあり／熱中症ゼロへ 深部体温と熱中症（プロジェクト推進：一般財団法人日本気象協会）／④看護 roo! 2019/4/8 記事 体のどこの体温を一定にする必要があるの？／⑤テルモ体温研究所 2021/8/30 記事 体温ってなあに？正しい体温の測り方／⑥クックソフィ 料理のまとめ「世界編」アメリカ西海岸発 食材の豆知識 体を温める食材って何？一定の法則を覚えて、食べ物で温活！