

# メンテック健康通信

## 10年に一度の大寒波を迎えて

1月後半の週末、北日本では、“冬の嵐”となり、北海道札幌市では今季最大となる67センチの積雪を記録しました。温暖化と言われているのに10年に一度の寒い冬を迎え、その上、電気代やガス代も高騰で、カラダもココロもなんとなく寒々しい日々を迎えている方もいらっしゃるかもしれません。今回は、そんな方々に、体温を上げることで、寒さを感じにくくなり、しかも免疫力も高くなり、コロナやインフルにもかかりにくくなる簡単な方法をお伝えしていきます。

## 体温を知ることは、健康管理に大切なこと

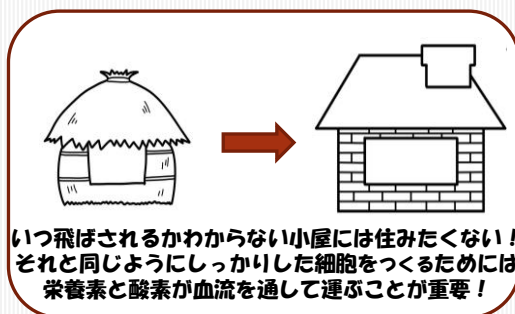
コロナ禍で、体温をはかる機会が増えましたが、自分の体温がどのようなしくみになっているか、ご存知でしょうか？人間は、恒温動物なので、気温が高くても低くても、自分自身で体温をコントロールして、常に一定に保つようになっています。寒かったらふるえたり、暑かったら汗をかいたりすることにより、カラダの中でエネルギーを生産したり、熱を放熱したりして、常に体温を一定に保つようになっています。体温が低くなるとどんなことが起きるのでしょうか？



### 1) 低体温になると血流がわるくなる！

体温が低い状態が続くと血流が悪くなります。私たちのカラダは60兆個の細胞でできていて、食べ物から得た栄養素と呼吸から得た酸素は、血流によって細胞に運ばれます。つまり、血流が悪くなるということは、せっかく良い食事をしても、その栄養素は細胞に届かないということになります。細胞を家に例えたら掘立小屋です。つまり、体温が下がると細胞は、風が吹いたら飛ばされてしまうような粗末な家のような**掘立小屋細胞**になるのです。

**掘立小屋細胞**では免疫力が低下します。具体的には、体内に異物を発見しても、異物を除去してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなります。白血球は、外部からのウイルスや細菌だけではなく、がん細胞がカラダの中にできるたびに、攻撃して死滅させてくれています。つまり、体温が低下すると、血流が悪くなり、免疫システムの能力が落ちてウイルスやガンが増殖していく可能性があるというわけです。



### 2) 筋肉量の低下が低体温を引き起こす！

低体温の原因の9割は筋肉量の低下と考えられます。日本人の体温を見てみると50年前と現代では、平均で0.7度近く下がっているというデータもあります。これは、ライフスタイルの変化が大きな理由だと言われています。現代の生活では、家事をはじめとして仕事でも便利になり、50年前は手作業でやっていた家事も今は機械任せになっています。その上、コロナ禍で



外出の機会なども減り、日常生活における運動量は低下しています。運動量の低下に伴って、筋肉量は減少します。筋肉量が少なくなると体温も下がり、基礎代謝が下がります。基礎代謝が落ちるとカラダの糖や脂肪が消費されにくくなり、内臓脂肪が増加してしまうのです。

# 簡単にできる体温を上げる方法

体温が下がると免疫力低下が起こり、コロナやインフルエンザ罹患のリスクが増えるだけではなく、基礎代謝低下による肥満などにもつながっていくことがお分かり頂けたかと思います。今回は、簡単にできる体温を上げる方法3つを皆様にお伝えしたいと思います。是非、実践してみてください。

## 1) 筋肉量のUPの「腕振り体操」

メンテック健康通信でも、何度も登場している「腕振り体操」。しつこいお話になって恐縮ですが、医学博士 金城実の開発した「腕振り体操」は本当に簡単で素晴らしい体操です。しかも「頑張らなくてもできる」継続できる体操です。「腕振り体操」で鍛えられる抗重力筋は、普段鍛えにくいインナーマッスルです。まずは、3日間だけやってみてください。

- 1 両足を肩幅に開く  
肩の力を抜いて両腕をリラックスさせましょう。
- 2 片足を1歩前に出す  
片足を軽く1歩前に出して後ろ足のかかとをやや浮かせ両手を腰に当てて、両膝を軽く曲げます。
- 3 腰を上下に動かす  
ゆっくりと腰を上下に動かします。上に動いたときに膝が伸びきらないように。酸素をしっかりと取り込むために声を出しましょう。
- 4 腕を大きくふる  
リズムに慣れたら腕をふります。ひじを延ばして、肩から大きくリズムに合わせて、振ってください。足が疲れたら左右を入れ替えて続けましょう。
- 5 笑顔でリズムカルに  
肩の力を抜いて笑顔でイチ、二、イチ、二と声を出しながら腕をふりましょう！



## 2) 血流を改善する「バンザイストレッチ」

細胞に栄養素と酸素を運ぶための血流ですが、血管を若返らせ、血流を改善するために、簡単にできる「バンザイストレッチ」をやってみませんか？

- 1 両足を肩幅に開く
- 2 踵はついたまま、鼻からゆっくりと息を吸います。
- 3 両手をゆっくり万歳します。
- 4 手はパーにしっかり開いてください。
- 5 その姿勢のまま手をゆっくりグーパーします。
- 6 息は止めずに、顔は笑顔で。
- 7 グーパーを5回ほどやったら、ゆっくり手をおろします。



一人の血管の長さは10万km、地球二周半  
しっかり伸ばして、**掘立小屋細胞**をつくらないようにしましょう！

## 3) お風呂でカラダを温めましょう！

つつい忙しいとシャワーになりがちですが、お風呂でカラダを温めることは、いろいろと効果があります。特に寒い時に、お風呂に



つかることは、血流を良くするだけではなく、リラックス効果が得られます。注意点としては、急に高温のお風呂に入ると血圧変動

が、起こる場合もあるので、お湯の温度は、38℃～40℃に設定しましょう。また、脱衣室の温度も注意。お風呂に入る前に、脱衣室も温めておいてください。お休み2時間前くらいのお風呂は良い睡眠へと導いてくれます。良い入浴方法を知って、体温を上げましょう。

寒い日々が続くとつつい背中が丸くなりがちです。背中が丸くなると胸の筋肉が縮み、ただでさえマスクで良い呼吸ができない今、呼吸が浅くなります。是非、お風呂から上がった後、胸の筋肉のストレッチをしてみましょう。背もたれのしっかりしている椅子に浅めに腰掛け、背もたれに倒れながら、胸を広げるように両腕を斜め上に上げて、深い呼吸をしてみましょう。良い呼吸ができると気分もスッキリします。是非、お試しください。



西沢頼母

今回は私が担当いたしました。

日本免疫研究会 専務理事、実践健康経営指導士、ADVANCE予防医療診断士、ドクターダイエット・インストラクター、ファスティングインストラクター、ファスティングダイエットインストラクター、健康経営エキスパートアドバイザー  
ひと言：カラダとココロへの向き合い方を通し、本来の生き方のご提案に取り組んでいます。

「メンテック健康通信」は株式会社メンテックカンザイの社員・家族向けの情報紙です。

株式会社 メンテックカンザイ  
〒422-8067 静岡県静岡市駿河区南町18-1  
サウスポット静岡4階  
TEL 054-280-2677 FAX 054-285-6211

一般社団法人 日本免疫研究会  
〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル  
TEL 03-3941-1100 FAX 03-5976-1422