



如月や 身を切る風に 身を切らせ ~鈴木真砂女~



元日の夕刻に最大震度7の地震が能登半島を襲うという、最悪のスタートを切った2024年も2月に入りました。地震による被害は大きく、特に道路は地割れや隆起・陥没が起こり多くの交通網やライフラインの多くが遮断されたままです。また地理的な問題も重なり、復旧活動や援助活動は困難を極めているようです。何より一日も早い復興を願わずにはいられません。



さて今回の社内報では、案外放っておきがちな低体温の仕組みと予防についてまとめてみました。

免疫力や内臓機能が低下！注意したい「低体温」

コロナ禍で体調管理のために検温する機会が増え、発熱ばかりが目立ってきましたが、実は体温が低すぎるのもよくありません。免疫機能がうまく働かずに細菌やウイルスに感染しやすくなるほか、各種身体機能を低下させる恐れもあるそうです。

【低体温とはどんな状態？】 日本の感染症法では、「発熱が体温が37.5℃以上、高熱とは38.0℃以上の状態」とされています。一方で平熱には個人差があり、低体温には明確な定義はありません。ただし、脇の下で測った体温がおおむね35.0℃台と低い場合は、低体温の状態とされています。



なお、寒冷な環境にさらされ続けて深部体温（脳や内臓など体の中心部分の温度）が35.0℃以下となり、激しい震えなどの症状が起こる「低体温症」や、深部体温は下がっていないものの手先や足先など部分的に強い冷えを感じる「冷え性」と異なるものとして区別されています。

【低体温のデメリット】

①血流が悪くなり、新陳代謝が低下。胃腸などの臓器の機能も正常に働きにくくなる。



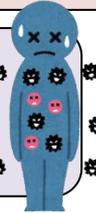
②自律神経が乱れやすくなる。その結果、花粉症や敏感肌、鼻炎などのアレルギー症状が出やすくなる。



③皮膚や髪ターンオーバーにも影響し、肌荒れやくすみ、白髪や抜け毛リスクの増大につながる。



④血流が悪くなることで免疫細胞の動きも停滞。その結果、免疫力が低下して風邪やインフルエンザなどのさまざまな感染症にかかりやすくなる。



⑤新陳代謝が低下することで肥満を招きやすくなる。老廃物の排出も滞り、体の疲れも残りやすくなる。



⑥冷え性や便秘、月経不順、不妊などに影響する可能性もある。



【低体温の原因は？】

■ 筋肉運動量の低下によるもの…筋肉には体を動かす役割以外に、熱を発生させるという重要な働きがあるため、筋肉量が減れば熱がつくられにくく、体温は下がることとなります。また、運動量の低下も筋肉量を減少させるため、低体温を招きやすくなります。若者よりも高齢者は体温が低い傾向にありますが、これには筋肉量の減少や運動不足も関わっているのです。

■ 疾患によるもの…血液中の甲状腺ホルモンの動きが通常よりも悪くなることで、全身の代謝が著しく低下する「甲状腺機能低下症」などが考えられます。

■ ストレスで体温が下がる…私たちがストレスを感じたときに分泌されるコルチゾールというホルモンには、エネルギーを体に供給するために筋肉を分解するという作用があります。つまり、ストレス過多の状態になると筋肉が分解されて筋肉量が減り、低体温を招きやすくなるのです。また、強いストレスにより、自律神経が乱れて体温調節機能が働きにくくなることによっても低体温が引き起こされます。

【低体温状態を防ぐには？】

運動不足解消とストレス発散のため、ウォーキングなど定期的に体を動かす習慣をつけましょう。

(共済フォーラム参照)

＜効果的なウォーキングのコツ＞

- 顎を軽く引き、頭がぶれを意識して背筋を伸ばす。
- リズミカルに腕を振り、歩幅は通常の歩行より広めを心がける。
- うっすらと汗ばむ程度の早歩きが理想。
- 1日20分程度を目安に毎日歩く。



編集後記

今年は4年に一度訪れる「うるう年」です。オリンピックイヤー（今回はパリ）で覚えておられる方も多いのではないのでしょうか？うるう年に増えた2月29日を「うるう日」といいます。太陽の周りを地球が一周する期間が1年になりますが、ピッタリ365日ではなく、実際は365.24日。1年で約6時間ずつ増えていく時間を調整するために、4年に一度1日を足しています。6時間×4年



分の24時間（1日）がうるう日です。すると2月29日に生まれた人は4年に一度歳をとる？一度に4歳分プラスする？
…なんてことはなくて、「年齢計算に関する法律」によって2月28日の24時をもって、うるう日生まれの人たちも歳を重ねると定められているそうです。