



猫の毛をあわへば 猫の毛をなづるこちに よき風も吹く ~北原白秋~

時の経つのは早いもので、新年もあっという間に一ヶ月が過ぎ、暦は早くも2月となりました。

2月も1月同様、大陸のシベリア高気圧が南東への張り出しを強める時期があるため、西日本を中心に冬型の気圧配置となり、冬らしい寒さが予想されています。また、空気が乾燥しやすくなるので、火災や感染症などへの注意対策をしっかりと!

さて、今回の社内報では、あまり馴染みのない「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」!!



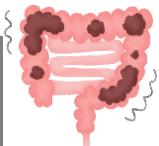
コロナ禍で体調管理のために検温する機会が増え、発熱ばかりが注目されてきましたが、実は体温が低すぎるのもよくありません。免疫機能がうまく働かずに細菌やウイルスに感染しやすくなるほか、各種身体機能を低下させる恐れもあるそうです。

【低体温とはどんな状態?】

日本の感染症法では、「発熱時の体温が37.5°C以上、高熱とは38.0°C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°C台と低い場合は、低体温の状態と言われています。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°C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。胃腸など多くの臓器の機能も正常に働きにくくなる。



②自律神経が活れやすくなる。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皮膚や髪の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?】

①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、体温は下がることになります。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。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。

②疾患によるもの…血液中の甲状腺ホルモンの働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。

③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、強いストレスで自律神経が乱れ、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。

(日経新聞コラム参照)

効果的なウォーキングのコツ

- ・頸を軽く引き、頭がぶれない様に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

2月は1年の中でもっとも短い月。基本的には28日までしかありませんが、4年に1度だけ

「うるう年(閏年)」として、29日がやってきます。カレンダー上では1年は365

日とされていますが、地球が太陽を一周する公転周期は約365.2422日です。この端数部分である0.2422日が毎年積み重なることで、暦と実際の季節にズレが生じてしまします。このズレを放置すると、数百年後には暦上の春分が冬の時期に訪れるといった問題が発生します。この調整を行うために、4年ごとに1日を追加する仕組みが導入されました。前回のうるう年は2024年。次回のうるう年は2028年です。

