

美人通信

2021
VOL.10

ウイルスが大好きな冬到来!!
体温を上げて免疫力も高めよう

体温と免疫力の関係とは!?

健康な人の体温は $36.6^{\circ}\text{C} \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 程度とされています。
私たちの体に備わっている、病気から体を守る免疫細胞は **温度が高いと活性化**するという性質があります。
免疫細胞が正常に働ける体温は 36.5°C 、そこから体温が 1°C 上がると **最大5倍~6倍も免疫力が上がり**、逆に 1°C 下がると **免疫力が30%下がる**とされています。

近年増加している「低体温」体温が 36.0°C 以下の方が体が冷えていて血流が悪く、放置すると自律神経失調症やアレルギー、便秘などの不調や病気に繋がる恐れが...

健康な体温で免疫力を高めよう!!

筋肉量を増やす

筋肉が作り出す熱量は体内最大。運動量により筋肉量が増えると体温が上がって免疫細胞が活性化します。

湯船に浸かる

10分程湯船につかると体温が 1°C 程度上がります。体もリラックスストレス解消にもつながる。

自律神経を整える

免疫機能が正常に働くには自律神経のバランスが取れている事も重要です。生活リズムを整えてストレスを溜めない生活を心がけましょう。

体を温める食べ物・飲み物

寒い季節・地域で育った食材や冬が旬の食材は体を温める性質があります。手軽に体温を上げたい場合は白湯を起床後飲むと



美人通信の「バックナンバーはこちら!!」

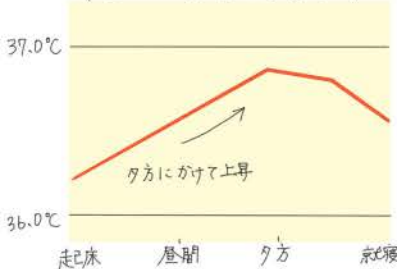
みなさん、こんにちは! 美人研究所です。
日に日に寒さが増し本格的な冬も目前!!
乾燥した冬はウイルスにとって好環境、その一方で人の体は冬の気温・湿度についていつぞや感染しやすい状態となります。そこで今回の美人通信は免疫力と深い関わりのある

体温についてお話しします

自分の平均体温を知ろう!

体温は1日の中で $\pm 1^{\circ}\text{C}$ 変化します。早朝(起床時)が最も低く、夕方に向けて上昇し夜にかけてまた下降していきます。

(1日の体温の変化)



正しく体温を測る

1日の中でも時間によって体温は変化するので起床時・午前・午後・夜の4回検温し時間帯ごとの平熱として覚えておきましょう!

※入浴後、食後、運動後すぐは体温が上がるので食前、食間に検温するのが適切です。



体温を上げて本格的な冬に備えましょう!!