



～新百合ヶ丘総合病院 訪問リハビリテーションより～  
TEL : 044-322-8368 FAX : 044-322-8427  
作成者 : 西島 健太

新年あけましておめでとうございます。  
旧年中は格別のご厚情を賜り、深く御礼申し上げます。  
本年もスタッフ一丸となって皆様の生活の支えとなるよう努めて参ります。  
皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。

体温は**免疫力**とも深い関係があるなど、自分の健康状態を示す重要なバロメーターです。今回は健康な体温や体温を上げる方法についてご紹介します。

## 自分の平熱を把握していますか？

日本人の平熱は36.20℃。免疫細胞が正常に働ける体温は36.5-37.1℃。そこから**体温が1度上がると最大5倍～6倍も免疫力が上がり**、逆に**1度下がると免疫力が30%下がる**といわれています。

病気になった時に発熱するのは、体が体温を上昇させることで**免疫細胞を活性化させ、病気と戦う力を上げよう**としているからです。

体温	体温の法則
40.0℃	ほとんどのがん細胞が死滅
39.6℃	乳がん細胞死滅
38.0℃	免疫力が強くなり、白血球が病気を戦う
37.5℃	菌やウイルスに強い状態
37.0℃	体内酵素が活性化
36.5℃	健康体、免疫力旺盛
36.0℃	震えることによって、熱生産を増加させようとする
35.5℃	自律神経失調症、アレルギー症状が出現
35.0℃	がん細胞がもっとも増加する温度
34.0℃	水に溺れた人を救出後、生命の回復がギリギリの体温

## 体温を上げることのメリット！

- ➡ **免疫力が上がり、病気を防げる**
- ➡ **基礎代謝が上がり、痩せやすく太りにくい体質に**
- ➡ **血流が良くなることで、肩凝り・むくみの解消**
- ➡ **腸のぜん動運動が活発になり、便秘の予防**
- ➡ **記憶力低下や認知症の予防** 等々…



## 体温を上げるための方法

### ① 内臓を温める

体を温める飲み物として、代表的なのが「白湯」です。また、腹巻きをしたり、厚めの靴下を履くと効果的です。

### ② 入浴

半身浴（38～40度のお湯に10～20分）がお勧めですが、足浴でも代用可能。



### ③ 運動

低体温の原因の**9割は筋肉量の低下**と言われています。運動としては1日30分以上歩くことが効果的とされています。なかなか毎日30分歩くことは難しい・・・そんな方達に、自宅で出来る2つの運動をご紹介します☆

#### 1. スクワット

大腿の表と裏、お尻など、下肢の大きな筋肉をまんべんなく鍛えられる運動。



#### 2. 肩甲骨回し

肘で大きな円を描くイメージでゆっくり動かしましょう。滞った血液の流れを良くすることで肩凝りの緩和にも。

