



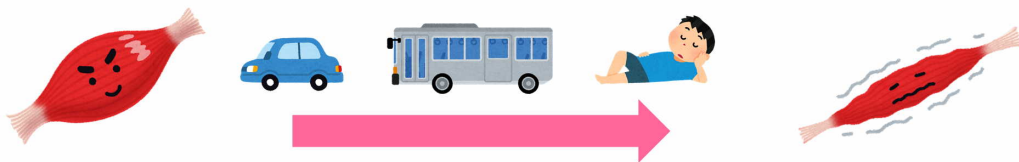
## 低体温にご注意



新型コロナウイルス感染症の影響で、検温が日常のひとコマとして定着しました。みなさんの平熱はどれくらいですか？健康な人の体温は概ね36度から37度で調整されています。体温が35度台と低い場合は低体温であると考えられます。

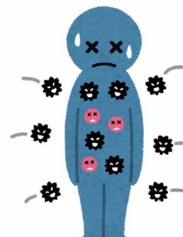
### 現代人に多い「低体温」

約60年前の調査では平熱は36.9度前後、近年行われたアンケート調査では36度台前半の回答が多く、条件は多少違ってもかもしれませんが、昔より今の方が体温が低くなっているようです。低体温の原因は主に筋肉量の低下と考えられています。昔に比べ利便性が向上することで、現代人の運動量は減り、筋肉量が減少、筋肉量が減ると基礎代謝量も下がり、そのため熱を生み出すことが少なくなってしまうます。また加齢により体温を維持する働きがある筋肉の量が減少していくため、子供は平熱が高く、高齢者は平熱が低くなります。



### 低体温はどんな影響がある？

体が冷えていると血管を通る血液も冷えてしまい、冷えた血液が巡ることで冷えを悪化させてしまいます。このように血液の巡りが悪い状態が続くと、代謝が落ちて痩せにくく太りやすくなります。他にも食べ物の消化吸収が上手くできにくくなったり、酵素が働かないことで免疫が低下し、病気の予防や回復に遅れが出たりします。体が冷えることで筋肉が凝り固まってコリや痛みが出たり、腸が冷えて便秘や下痢を起こしたりと様々な影響が出ると言われています。





# 体温アップ健康法

低体温の改善には代謝を上げたり、体温を上げる対策が有効です。

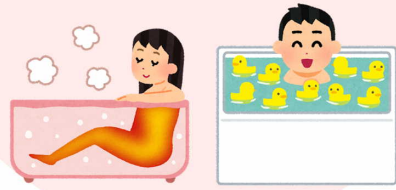
## 運動

人間の筋肉の7割は下半身にあるため、「歩く」ということが効率よく筋肉を鍛えることになります。無理なく続けられる方法を考えましょう。



## 入浴

シャワーだけで済ませるのではなく、40度くらいのお湯にしっかり浸かることをこころがけましょう。



## 朝の白湯

朝は1日の中でもっとも体温が低い状態なので、冷たい水を飲むと体温が下がりすぎてしまいます。冷たい水ではなく、白湯を飲むようにしましょう。夜寝る前にも白湯を飲むことで体が温まります。



## 防寒対策

寒い冬は特に体を冷やさないよう外側からの工夫もしましょう。タイツをはいたり、レッグウォーマーや腹巻きなども効果的です。



### 年末年始の休診のお知らせ

12月30日(木)から  
1月2日(日)まで  
休診とさせていただきます。

### 休日診療のお知らせ

1月3日(日)

東温地区休日当番のため  
診療いたします。

診療時間  
9:00~17:00