

「あなたの体温は 何℃ですか？」



手足が冷える、体温が低い…

最近、年齢性別を問わず、こんな症状のある人が増えているようです。

本来、私たち人間の体温の平均は36.5度くらいであり、これは体を健康に保つために最も適した温度です。

体温が低いと太りやすかったり、血行が悪くなって体の免疫力が低下して病気になりやすかったり、肩こりや腰痛の原因になったりなど、様々なトラブルの元になる可能性があります。



【低体温の原因】

生活習慣や食事習慣、運動不足が低体温の主な原因で、これに加えてストレスも大きく影響しています。

- 運動不足
- 遅寝、睡眠不足
- 朝食を食べない、または量が少ない
- 加工食品が多い、偏った食事
- 冷たい食べ物の食べすぎ
- 季節はずれの野菜や果物の摂取
- 過剰なダイエット
- エアコンを使いすぎる
- テレビを見る時間やゲーム時間が多い
- シャワーしか浴びない
(湯舟につからない)
- ガードルなど体をしめつける下着
または衣服

【低体温の症状】

体温が35.5度前後になってくると、自分でも気づかぬうちに疲れやすくなってきます。免疫力・代謝・体内酵素が大幅に低下してしまうからです。

- ・風邪をひきやすく、治りにくい
- ・基礎代謝が落ち太りやすくなる
- ・血行が悪くなり、肩こり・頭痛・腰痛・腹痛・生理痛・便秘・不眠などが起こる

【家庭での低体温改善法】

低体温の原因となる、生活習慣、食事習慣を見直すことによって、低体温を改善することが期待できます。すぐに効果がでなくても続けることがポイントです。まずは日々の生活を見直し、できるところから少しずつ改善していきましょう。

皆野町内放射線測定結果（12月5日測定）

単位：マイクロシーベルト

皆野幼稚園	0.062	三沢小学校	0.074
皆野小学校	0.072	皆野中学校	0.053
国神小学校	0.059	ふれあい広場	0.073
金沢小学校	0.084		

※測定希望がある場合は、町の測定方針により測定します。

問合せ

町民生活課環境衛生担当

☎62-1232