

あなたの平熱は何度ですか？

暑い日が続くと、24時間ずっとエアコンが効いた室内で過ごすかたも多いと思います。一定の温度が保たれた部屋に長い間いると、自分で体温のコントロールをしなくてもすむようになり代謝の悪い状態が続きます。

そのため、現代では普段の体温(平熱)が低い「低体温症」のかたが多くなっているのです。

ご自身の、平熱をご存知ですか？

「そういえば・・・風邪でも引かないと熱なんか測らないなあ」というかたは、ぜひ、普段の体温をこまめに測ってみましょう。

平熱は何度ぐらい？

人間の体温は、わきの下で平均36.6℃から37.2℃と言われています。

体温は、常に変動していて、運動や時間、気温、食事や睡眠によっても変動しています。

また、女性の生理周期や感情によっても変化します。

生活のリズムによって24時間の体温も変化しており、活動する昼間の体温は高く、夜眠る時は体温が低く保たれていることが健康な身体です。

年齢とともに、平熱も変わるので、こまめに体温を測って、ご自身の平熱を知っておきましょう！！

平熱が低いと病気にかかりやすい？！

生活様式の変化によって、35℃代が平熱というかたも少なくありません。

低体温の場合、さまざまな身体の変調をきたします。

- ①免疫力が低下し風邪をひきやすい。
- ②病気が長引きやすく、重くなりやすい。
- ③自律神経のバランスが悪く、いつも落ち着かない。
- ④汗をかきにくい。代謝が悪い。
- ⑤うつっぽくなる。
- ⑥便秘。消化が悪い。
- ⑦いつもダルくてゴロゴロしてしまう。
- ⑧「ガン」にかかりやすい。
体温36.0℃未満になると、ガン細胞が活動化
- ⑨アレルギーになりやすい。
- ⑩太りやすい。



健康なとき、朝起きた直後の安静時の体温を数日測り記録をつけてみましょう。平均値を出すと平熱がわかります。

子どもは症状として表れやすいため、朝が苦手でいつもゴロゴロしている子や、落ち着きがなくてイライラしている子は、実は低体温が関係しているのかもしれない。

すぐ出来る！「低体温」を改善する方法

体質的に体温が低めのかたはいらっしゃいますが、生活を整えることで健康的な体温を保つことは出来ます。

- ①睡眠をしっかり取る
睡眠が充分とれていないと、ホルモンのバランスが悪く、体温も不安定になりがちです。また、夜型の生活は体温調整が乱れてしまいます。
- ②朝ごはんをしっかり食べる
食事をとると新陳代謝がよくなり体温が上がります。
- ③食事の内容を見なおす
冷たい食べ物やインスタントの食品ばかりではなく、ビタミン・ミネラル・食物繊維などをバランスよく食べましょう。
- ④身体を動かす
ダイナミックな運動が出来なくても、手先、足先をこまめに動かして血流をよくしましょう。
- ⑤1日1回は汗をかく
冷房の効いた室内で過ごす時間が長く、汗をかくことも少なくなっています。汗が上手にかけないと、かえって熱中症になりやすくなります。熱中症に気をつけながら、1日1回は汗をかき代謝を上げることが大切です。