

体温アップで、免疫力をつけよう!

加齢とともに、体温は下がっていきます。
体温が下がると、体調にも大きく影響を及ぼします。
「トシをとると仕方ない」とあきらめず、
体温アップ作戦で「元気」をキープしませんか。



体温低下に戸惑う もも編集室スタッフ

昨年の冬、編集室スタッフAは、例年になく「冷え」を感じ、どうもへんだなと思っていました。そこで、一度体温を測ってみてびっくり! 35度台だったのです。

以前はどちらかというと体温が高いほう(36度7~8分が平熱で、体も熱く感じていた)ので、体温が下がっているとは全く思いもしませんでした。電車で座ると椅子が温まって後から座る人に悪いなあと思っていたほどですから…。

まずは冷えをなんとかしたいと、冷え対策グッズ(もも本舗で購入した「ほっとマット」や「電気あんか」など)で体を温めようとしたのですが、使っている間しか温まりません。

いろいろ調べてみると、加齢とともに体温は下がるとのこと。根本的に「体質改善」が必要と実感したスタッフAは、「念発起。自ら実験台となつて「体温アップ作戦」を開始しました。

ガン細胞が最も増殖するのは35度?!

体温が1度下がると免疫力が約30%落ち、ガン細胞は35度で一番増殖します。体の中でも、体温の高い部位である心臓や脾臓にはガンは発生しません。

このように体温が低くなることは、病気発生にとっても関係があるのです。加齢も低体温の要因の一つですが、生活習慣も大きく影響します。

- 筋肉不足(筋力の低下)
 - ストレス(血行の悪化)
 - 食べ物・食べ方
- などは、特に高齢期に気を付けておきたいポイントです。

自分の体温を知っていますか?

ご自分の「体温」がどれくらいかご存知ですか? 遠い昔に測った「体温」が自分の平熱だと今でも思っていますか? 次の頁を参照に「正しい測り方」で試してみてください。

スタッフの8ヶ月の低体温対策

