



No. 29

こうしん 仁方広場

くすり編

今回のテーマ体温が低いとどうなるの？

○体温が低い？

体温が低い・平熱が低い、と感じている方は多いのではないのでしょうか

体温が低いままだと、免疫力が低下して、風邪やインフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。

○低温って何度くらい？

- ・35度台の場合、体温が低いといえます。
- ・健康的な方の体温は36.5～37.1度ほど。

○原因は？

- ・筋肉量の低下
 - ・ホルモンバランスの乱れ
 - ・ストレスや自律神経の乱れ
- 朝は一番体温が低い時間？
- ・人間は午後や夜になると体温が上がリ、朝になるにつれ徐々に体温が低くなります、そのため、体は朝が最も体温が低いのです。

- ・健康な人では、日中一番働いている時間は、37度台となっている場合もあります

参考資料： EPARK くすりの窓口

○体温が低いと、頭痛や肩こり・腹痛・吐き気
生理不順・眠りが浅いなどの症状が出ます。

○体温が低いと「病気になるやすい」ってホント？

- ・体温が低いと、免疫が低下して風邪やインフルエンザにも、かかりやすくなります、

○体温を上げる方法

- ・体を冷やさないように
- ・ストレッチをためない
- ・ストレスや疲労は体温低下の原因
- ・湯船に入る
- ・湯船に浸かり体を温めましょう
- ・運動する習慣をつける

運動は基礎代謝を上げて体を温める効果がある

○おすすめの「食べ物」「飲み物」

- ・生姜
- ・豆類
- ・肉類
- ・根菜類
- ・山菜
- ・ニンニク



反対に、ビールやコーヒーは体を冷やします。
積極的な摂取は避けましょう



電子版のお薬手帳『LAG アプリ』が登場！

家族全員分も登録できて便利です！【薬の説明書付】

