

# 体温と冷えについて

理学療法士  
増田 一樹

年の瀬も近づき、日に日に寒さが厳しくなってきました。この時期になるとクリスマスや年末のイベントも多く開催され外出の機会も増えるかと思えます。風も冷たくなり、コートを着ていても「ぶるっ」としますよね。実はこの震えは、寒さを感じた身体が筋肉を収縮させて熱を生み出しているのですが、ご存知でしょうか。今回は、体温や身体が冷えるとどのような反応が起きるのかについてお伝えしたいと思います。

## 体温の仕組み

人間の体温はある程度一定に保たれており、時間帯や年齢、運動、食事等でわずかに変動します。早朝は体温が低くなり、夕方に近づくると体温は上昇していきます。年齢では子供は体温が高く、年を重ねるにつれて体温が低くなります。

人間の身体には熱を作る方法がいくつかあり、まずは代謝による熱生産です。私たちが生命活動を維持するには常にエネルギーを消費しますが、そのエネルギー源は糖、脂質、タンパク質といった栄養素です。栄養を代謝する際にエネルギーが得られますが、体内に吸収されるのは約30%で、残りは熱へと変換されます。

次に運動による熱生産です。冒頭でも書きましたが、人間は寒い場所に居続けると身体をふるわせて熱を作ります。筋肉が力を発揮するには沢山のエネルギーを消費します。このエネルギーを消費する際に熱が発生するため、筋肉はとても効率よく熱を生み出してくれるのです。



## 冷え性の原因

では、人間の身体は『冷える』とどのような反応がみられるのでしょうか。外気が低い場合、皮膚の血管が細く収縮し血流が悪くなります。これは体温が外に逃げないようにするための反応です。ある程度時間が経つと、皮膚の温度が下がりすぎないように神経を通じて調整されますが、冷え性の場合は血管が収縮したまま中々元に戻らず血流の悪い状態が続いてしまいます。

冷え性の原因には、代謝量の減少や自律神経の乱れ・血流の悪さ等が挙げられます。

基礎代謝とは、安静状態で生命活動に必要な最小限のエネルギー量のことです。筋肉・肝臓・脳が占める割合が多いです。運動不足や加齢により筋肉が減ると基礎代謝量も減少し冷えやすくなります。男性に比べて女性が冷え性になりやすいのも、筋肉量の差が影響しているといわれています。

自律神経は内臓や血管等の働きに作用する神経です。自律神経がバランスよく働くことで適切な血流が維持できます。血液には体温を調節する作用があります。この自律神経のバランスが崩れると、血流が悪くなり体温調節も乱れてしまうのです。不規則な生活習慣・怪我・過労等による身体的ストレスや、悩み・不安・人間関係等による精神的ストレスが原因で自律神経は乱れてしまいます。

**身体を冷やさない対策**

続きは裏面をご覧ください>>



## 身体を冷やさない対策

では、身体を冷やさないためにはどうすれば良いのでしょうか。近年のTVや雑誌に色々な方法が紹介されていると思いますが、ここではいくつか体操をご紹介します。

体操を行う理由として、①筋肉の収縮により直ぐに温まる、②継続することで筋肉が増えると基礎代謝も上昇し冷えにくい身体になる、③適度な運動はストレス軽減の効果がある、等が挙げられます。

まずは身体の柔軟性を上げます。しっかりとストレッチを行うことで全身に血液が巡りやすくしていきます。次に筋肉を強くします。筋肉の量が増えると基礎代謝量も上昇し、体温の上昇によって冷えも改善します。運動も少し強度が高いので、身体を温める意味では即効性があります。

### 1 足のストレッチ

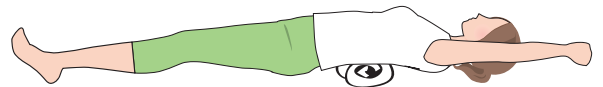
- ① 床やベッドの上で足を前方へまっすぐ伸ばして座ります。
- ② 膝裏に丸めたバスタオルを置き、膝が軽く曲がった姿勢にします。
- ③ 両手で足首、または足の指を持ち、膝裏でバスタオルを押しつぶすように力を10秒間入れ続けます。

この時に脚の後ろに突っ張る感じがあればストレッチができています。



### 2 体幹のストレッチ

- ① 仰向けに寝て、丸めたバスタオルを背中中の肩甲骨に当たる位置に入れます。
- ② 少し身体が反るような姿勢になり、このまま深呼吸を行っていきます。
- ③ 息を大きく吸いながら繋いだ両手を頭上へゆっくり持ち上げます。
- ④ 上まで伸びきったら息を深く吐きながら両手を横に広げていくように下へ降ろします。



### 3 筋トレ

椅子を使って立ち座りの運動を行います。

- ① 背すじを伸ばしたまま立ち上がっていきます。上体は前方へ倒れても構いませんが、お尻が浮いて膝が伸びきる前に止まります。
- ② 今度は椅子に腰かける動作をし、お尻が坐面に着く前に止めます。

この動作を5回繰り返したら座って休憩します。

運動中に膝へ過度な負担をかけないために、膝が内側へ向かない・膝がつま先よりも前に出ないように注意しましょう。

ストレッチにも共通する事ですが、強い痛みや違和感がある場合は運動を中止して下さい。我慢し続けると症状が悪化する可能性もあるので無理はしないようにしましょう。

今回は体温と冷えについて書きましたが、まだまだお伝えしきれっていない部分が沢山あります。特に冷え性で悩んでいる方は多いです。段々とならぬ季節になってきました。身体を温める方法は運動以外にも沢山ありますし、食事も大事です。温かい鍋を皆で囲めば心も身体も温まりそうです。

2018年も残りわずかとなりました。お体をご自愛いただきながら良い年をお迎えください。

2018年12月

