

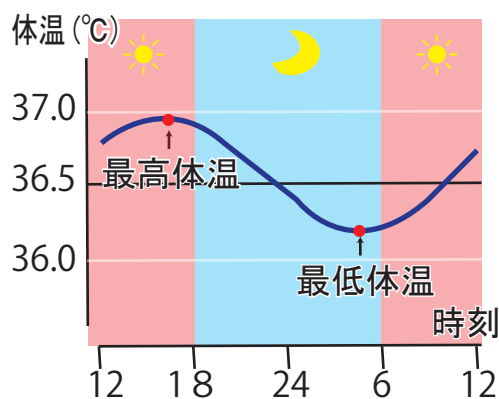
体温と生活リズム

私たちの平均体温は年齢や性別、体の大きさなどで、変わりますが約 36.9°C とされています。気温や感情変化、性周期、生活習慣などでも変化がありますし、一日の中の変化もあります。この温度は、体内で栄養をエネルギーに変えるなどの「代謝」と、適切な細胞や酵素の働きによってバランスのとれた温度とされています。低すぎると代謝がうまく行われませんし、高すぎると体への負担が大きくなってしまいます。

1日の体温変化について

私たちの体には24時間の体温リズム（概日リズム）があります。早朝に最も低く、徐々に上がりはじめ、午後3時〜5時ころにピークに次の日の明け方までゆっくりと下がっていきます。この体温のリズムにあわせて生活をすることで自律神経のリズムも整い、健康な日々が過ごせると考えます。

最低体温の早朝に起床し、朝日を浴びながらゆったりとした朝の時間を過ごし、しっかりと朝食を食べて活動を開始し、徐々に体温を上げながら夕方を迎えます。エアコンの中でデスクワークをして体温が上がっていない方は夕方に運動をするのがいいでしょう。そして6時くらいから食事、入浴を済ませ、食後3時間くらいで就寝するのがベストなタイミングではないでしょうか？夜の時間のテレビやスマホはほどほどに。脳が興奮して体温が上がってしまいます。私たちの体内時計は24〜25時間といわれています。朝日（日が昇っ



午後3時〜5時の最高体温時に運動し、最低体温の夜明けから数時間以内に起床し太陽の光を浴びる事で体温のリズムが整います。

つてから1〜2時間）を浴びることで体内時計がリセットされ動きはじめます。お寝坊をすると、体内時計が狂い、夕方にくる体温のピークが夜にずれこみ、睡眠障害の原因にもなりますので、睡眠の質が気になる方は特に早起きを心がけましょう。私自身も大体9時に寝て4時過ぎに起きる生活を続けていますが、この時間帯に変えてからずいぶん手足が暖かくなり、体調も良くなりました。

子どもの低体温について

近頃 35°C 台や 36°C 前半の低体温の子供たちが増えているそうです。落ち着きがなかったり、活動性が低く、ちよつとした事でカーッとなる傾向にあるようです。調査によると、運動不足や睡眠時間の異常、朝食を食べない、エアコンの使い過ぎやテレビゲームなどの時間が多いなどが理由にあげられています。生活リズムの乱れが自律神経に影響を及ぼし、体温の異常に現れ、身体・精神活動への影響がでているものと思われます。お子様の

様子が気になる方は、検温をし、睡眠・運動・食事を見直してみてもいかがでしょうか？

ストレスによる高体温について

「風邪のような症状はないが微熱がずっと続く」という方が時々いらっしゃいます。

炎症を伴う疾患（感染症、自己免疫疾患、悪性腫瘍など）や甲状腺機能亢進など、病院で検査をしても異常はなく、解熱剤も効果がない場合はストレスによる発熱が疑われます。仕事、介護、子育て、生活環境など、長期にわたるストレスが続くと、交感神経の高ぶりで脳が興奮して発熱につながります。体温が高いということは、エネルギーをたくさん使っているので疲れやすく、普段になげなくやっている事でも大変な労力を伴います。まずはストレスの原因を特定して対処できる場合は対処をし、できない場合は生活リズムや習慣をできるだけ自然なもの、スローペースにし、その上で、お医者さんや鍼灸院などに相談してはいかがでしょうか？

カラダの冷えと養生

20台前半の私の手足はいつも氷のように冷たくて、5月くらいでも霜焼けから血が出てくるくらい循環の悪いカラダでした。東洋医学の道に進み、今までの生活を見直す中で、徐々に手足も温かくなり、お尻や背中からの吹き出物も消えていきました。もともと運動は好きで、過剰なくらい動いていましたが、食事や睡眠も不規則で、カラダのケアもほとんど行っていませんでした。

養生を学び、睡眠時間（9時就寝4時起床）、無添加の食事、運動（腹圧コントロール、有酸素運動）などなどやっているうちに、手はポカポカ柔らかくなってきました。特に睡眠時間の改善は大きかったように感じます。みなさんもいかがですか？

