

その1 冷えの正体



衣服の調節（重ね着）や携帯カイロを利用するなどして、寒い季節を工夫して過ごしていると思います。普段から自分は低体温と思い込んでいたり、どうしても手足は冷たいとあきらめている人もいます。身体の仕組みを知って冷えにくい身体を作りましょう。

●あなたの体温は何度？

体温	生命の状態	新陳代謝
36.6℃ 健康な人の基礎体温 (平均値 36.89℃)	身体細胞の新陳代謝が活発で、健康で活動的、免疫力も高く、ほとんど病気をしない状態を保つ。	100%
35.5℃ 低体温	自律神経失調症で排泄機能やアレルギー体質など、新陳代謝が不活発。遺伝子の誤作動が多くガン体質といわれる。	50~60%
34.0℃ 生死の境	海難救助で救出後、生命回復ができるかを判断する体温。自分で自分の体を自由に動かすことが出来ない体温。	10%以下
33.0℃ 死の入口	山で遭難し、幻覚が出てくる体温。死が目前です。	?%

* **新陳代謝とは**：食べ物から摂取した栄養をエネルギーに変換する仕組みを“代謝”といい、この代謝も一種の化学反応です。化学反応は温度が高いほど活発になりますから、平熱が高いほど代謝は活発になります。古い細胞が新しい細胞に次々と入れ替わり、生命維持に不可欠です

⑨体温は高ければ良いのではない。身体を構成している細胞は42℃を越えると正常に機能しなくなり、生命の危険も出てくる。平均約37℃の体温は、代謝も活性化し命の危険も無い、最適な温度と言える。

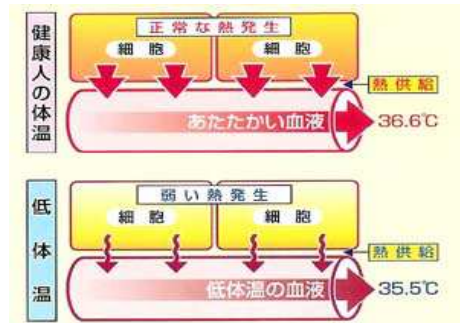
●身体のサイクルは？

人の身体は老廃物を除去し、新しい細胞を作り出すことによって維持されている。各細胞の新陳代謝が正常であれば、人の身体は約3ヶ月で新しく生まれ変わっている。しかし、低体温の人は新陳代謝が低いため疲労が溜まりやすく風邪など引きやすい。

身体の部分	代謝周期
胃腸の細胞	約5日
心臓の細胞	約22日
肌(皮膚)細胞	約28日
筋肉や肝臓の細胞	約2ヶ月
骨の細胞	約3ヶ月

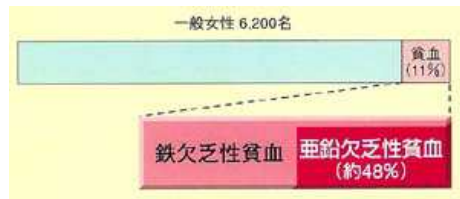
●冷えに負けない身体作りは？

低体温の人は、エネルギー生産能力が低く、血液が適切に温まらないことがあります。血液循環を良くするだけでなく、エネルギー発生系の能力を高めて、正常に温められた血液を循環させることも必要です。

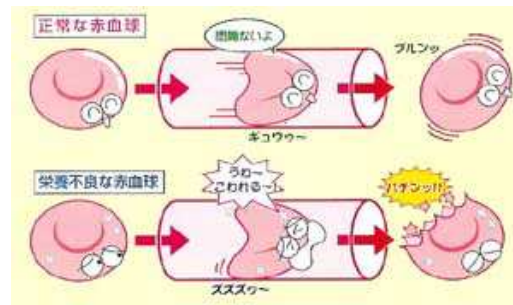
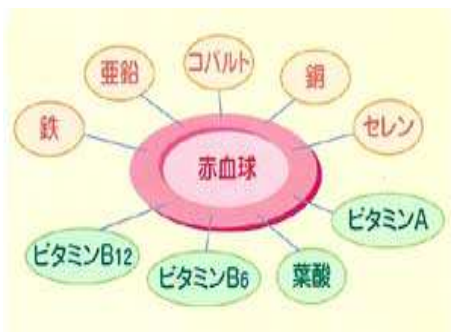


身体を動かして、筋肉を使い、熱を生み出す

貧血とは、血液中の赤血球や血色素が少ないことを言います。貧血の原因は、鉄分の欠乏だけでなく、亜鉛・銅・コバルト・セレンなどのミネラル類やビタミン B12・ビタミン B6・葉酸・ビタミン A などのビタミン類が必要です。これら



のどの栄養素が欠乏しても、赤血球や血色素が減少し貧血が起こります。特に女性は、生理で血液を失うため貧血になりやすくまた無理なダイエットや偏食も原因となります。



* 亜鉛不足は赤血球膜がもろくて弱い

体温・活カアップはバランスの良いミネラル・ビタミン補給

熱を作るエネルギー源はバランスの良い食事を取る

体温を守る服装・質の良い睡眠・生活リズムを崩さない