



# たんぽぽ

師走、今年最後の月になりました。朝晩はとても寒く感じます。

人間は、体温を一定に保たないと生命に危険が及ぶことがあるため、筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温めています。ただ、寒い時以外に体の震えが起こったら、病気（発熱）の前触れかもしれません。日頃から、体調管理をしておきましょう。



## 「冷えは万病のもと」なぜ？

体温が低いと侵入したウイルスや細菌を撃退する免疫機能が低下して病気にかかりやすくなります。体が冷えているときは、血流が悪い状態になっていて、体内に老廃物が溜まったり、臓器がうまく働かなくなったりして、頭痛・下痢・便秘・生理痛など様々な不調が現れます。

## 温活のポイント

### 食事 熱エネルギーをチャージ

体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、小食の人は要注意です。食事では熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れましょう。特に朝食は胃腸が動き始め、体温が上がるため、必ず食べましょう。



### 運動 熱エネルギーを生み出す

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉が固まり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。



### 入浴 温かい血液が全身をめぐる

熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38~40℃のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、体の芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。



### 服装 冷気で体温を下げない

首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒対策をしましょう。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。体を締め付けるような衣服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねることがおすすめです。



## ケガに注意



冬にケガをしやすくなるのはどうして？



### 筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり、転んだりしやすくなります。準備運動は入念に行いましょう。



### ポケットに手を入れる

ポケットに手を入れたまま動くと、転んだときにうまく手をつくことができず、思わぬケガをすることがあります。



### 暖房器具などの使用

暖房器具でやけどが増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ箇所に当て続けると低温やけどをしてしまう危険性があります。

