

行雲流水

No.9 4 令和3年9月13日発行

「体温」と「免疫力」をコントロールできるようになろう！

校長 寒河江 正人

校長室から見える「イチイの木」も少しずつ紅葉が始まりました。
暦の上では「白露」を過ぎ、来週の「秋分」も間近。本格的な季節の変わり目です。

ただし、日屋の曇さの余韻が残っているので、朝夕の寒さへの備えに油断しがちなもの。
体温の低下による血行不良は、頭痛・肩こり・腰痛・不眠等の不調を引き起こします。
こういう「免疫力」が低下しているときに「感染症」等のリスクも高まるというものです。
実は、「体温」と「免疫力」の間には、密接な関係があるのです。

私たちの身の回りには、目に見えない細菌やウィルスなどがたくさん存在しています。
それを退治して、病気に感染しないように守ってくれるのが「免疫」です。
この「免疫」は、血液中に「白血球」として存在し、日夜、休みなく活動してくれます。
ところが、体温（平熱）が低くなると、身体中の血流が悪くなるために、免疫の活動する働きが低下してしまうのです。つまり、「免疫力」が下がってしまうということです。
すると、細菌やウィルスを見つけても、退治することができなくなってしまうのです。

◎「体温」を適正な状態にして「免疫力」をアップする「3つの方法」を紹介しましょう。

その1 「しっかり朝食を食べる。」

朝食をしっかり食べると、ぐんぐん代謝が上がり、体温が適正になります。

その2 「ゆっくりお風呂につかる。」

身体を芯から温めることで、程良く血流が促進されます。

その3 「ぐっすり質の良い睡眠をとる。」

自律神経が正常に機能し、免疫が正常に機能します。

寝る前にパソコンやスマホをいじっていると、睡眠の質が著しく低下します。

◎「免疫力アップ」には、「しっかり朝食、ゆっくりお風呂、ぐっすり睡眠」ですよ。

以上の「3つ」とも「当たり前なこと」ばかりで、「誰にでもできること」ばかりなのです。
でも、こういう「基本的なことの大切さ」ほど、人間は「軽視して忘れがち」なものです。
「体温（平熱）」を適切に保って、「免疫力」をアップして、健康に生活しましょう！！