

店頭から
「こんにちは」

第21回

増える低体温！ まず気づくこと 食・生活習慣の改善をスタート



宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士 薬劑師

みやがわとしじ
宮川季士先生

プロフィール / 1976(昭和51)年、東北薬科大学卒業。78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。87(同62)年、薬学博士学位。
地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

少し前までは、ガラス製の水銀体温計が使われていました。目盛りを見てみると、最低は35度まで。つまり、かつては体温が35度以下という人は、めったにいなかったのです。

原因は数限りなく

近ごろ、昔の水銀体温計では測定できない、35度以下の低体温という人が、とても増えていきます。

なるほど、おクスリ屋さんにも低体温で相談にくる人がとても多い。

ただ、低体温を何とかしたいという人は、まだいいといえます。低体温が日常的になっており、何とも思っていない人のほうが心配です。

どうして、こんなにも日本人の体温が低くなってしまったのでしょうか？

洋風化した食習慣、冷暖房

完備の生活環境、体臭を嫌うあまり汗をかかない暮らしぶり、屋外で遊ばずに家の中のゲーム三昧……。考えられる原因を挙げれば、キリがありません。

「おクスリ屋さん」

過日、来局された中年女性の方ですが、朝起きたとき、何と体温が32・4度だったとか。昼頃、調子がよくなってくると、ようやく34度位になるとのこと。

実は、平熱より1度体温が下がると、免疫力は30%低下するといわれています。この人の場合も、免疫力が相当、

下がっているのではと。

お話をうかがっていくと、案の定、少し前に帯状疱疹にかかったといえます。

介護の仕事をされているのですが、仕事へ行くたびに、何か病気をもらってくるようです。

生活習慣を聴いてみると、運動は嫌いとのこと。

しかも、食べ物は、からだを冷やすものばかりを食べていました。

麦茶、アイスクリームは1年中、その上、米は食べずに、パンばかり。果物が大好きで、味噌汁は大嫌い……。便秘がひどく、腹痛もひどい。大腸の検査をすると、憩室が8個もできていたとか。

「よく普通に生活しているなあ」という感じです。こうし

た食生活、どこで覚えたのでしょうかね？

そこで、体温を下げると考えられる食・生活習慣を正すお話をさせていただきます。

筋肉が落ちたのも、低体温の原因のひとつなので、筋力の方法の実演も。

長い間に自然と身についた生活を変えるのは、簡単ではありません。今までの暮らしが正しいと、ずっと思っていたのですから。

おクスリだけで体温を上げるのは難しいことを理解していただき、キチッと守っているか、来店されるたびに繰り返しお話しします。

しっかりと理解して、実践していただくと、必ず改善されるはずなのですが……。