

げんきな免疫だより

健康推進課(保健センター内) ☎(93) 8300



クイズ
?

免疫機能が正常に働く体温は何度？

- A** 36.0 ~ 36.5℃ **B** 36.5 ~ 37.0℃ **C** 37.0 ~ 37.5℃

適切な^{てきせつ}体温^{たいおん}の維持が免疫機能^{めんえききのう}の維持に大きな影響^{えいきょう}を与えます。通常^{つうじょう}、人間^{にんげん}の最適^{さいてき}な体温^{たいおん}は約36.5℃から37.0℃です。この範囲^{はんい}内で体温^{たいおん}を保つ^{たも}ことで、体の諸機能^{しよきのう}が最も効果^{もつと}的に働^{こう}きまはたらきます。体温^{たいおん}がわずか1℃下^さがるだけで、以下^{い 下}のよう^{あくえいきょう}な悪影響^{あくえいきょう}がおこります。

- ・免疫^{めんえき}が低下^{ていか}
- ・基礎代謝^{きそたいしゃ}が低下^{ていか}
- ・がん細胞^{がんせう}の増殖^{ぞうしょく}が活発化^{かつぱつか}



冷え性^ひや低体温^{しやうていおん}の人は、体^{ひと}を冷やさないように特^{からだ}に注意^ひしましょう。

[出典] 石原新菜氏著書「眠れなくなるほど面白い免疫力の話」



免疫力 UP ポイント /

自分の平熱を知ろう

体温を維持することで基礎代謝^{きそたさい}が上がり、太りにくい体になります。また、脳の血行^{けうかう}がよくなり記憶力^{きおくりき}の低下^{ていか}や認知症^{ちにか}予防^{よぼう}などにもつながります。

まず自分の平熱を知り、ごはんを3食^{さんしょく}食べること、毎日^{まいにち}コツコツできる運動^{うんどう}を行うこと、入浴^{にゅうよく}はシャワーで済ませずに湯船^{ゆふね}につかる時間^{じかん}を作ることなどを意識^{いしき}して過ご^{すご}してみましょう。

こた
答えは…

B 36.5 ~ 37.0℃

次号^{じごう}は / 「風邪^{ふうさ}をひきやすい日^ひについて」です。
お楽しみに。