

現代人に多い「低体温」のお話し・・・その1

自分の平熱を知っていますか？健康的な人の平熱は 36.5～37.1 度。

実は今、36 度以下の「低体温」の人が増えているとか。

体温別の人の状態はこんな状態。

36.5 度＝もっとも健康的で免疫力が高い状態。

36.0 度＝体は冷えを感じて鳥肌が立ったり、ブルブルふるえたりする。

35.5 度＝恒常的に続くと排泄機能の低下、自律神経失調症などになることも。

35.0 度＝ガン細胞がもっとも増殖しやすい状態。

34.0 度＝水におぼれたときに助かるかどうかギリギリの体温。

36 度以下のアナタ、要注意ですね。

でも、何故、低体温は良くないのでしょうか？

体温が上がると血液の流れが良くなり免疫力が高まります。

血液は私たちの体を構成する約 60 兆個の細胞に栄養と酵素を運び、代わりに老廃物を持ち帰ります。そして、血液の中の免疫機能を持った白血球が体の中の異物をパトロールしているのです。

血液は命の源を供給するだけではなく免疫という監視システムなんですね。

がん細胞は健康な人でも一日に 5000 個もできています。その一つでもこの免疫監視システムをかいくぐって生き残ると一個が二個、二個が 4 個、四個が 8 個と倍々ゲームが増えていき、やがてガンに姿を変えてしまうのです。

その免疫力ですが、実は体温が下がると性能が悪くなります。

免疫力が 30%低下すると、一日に 1500 個近くのがん細胞が、免疫監視システムをくぐり抜け増殖して行く可能性があります。体温が正常であれば免疫システムも正常に機能して健康なんですね。自分の平熱を知ること、低体温にならないように血流をよくしておくこと、ほんとに大事な事です。

さて、今回は「低体温は何故起こるか、その原因」を探ります。