

現代人に多い「低体温」のお話し・・・その2

50年前と今を比較すると日本人の体温は0.7度ほど下がっているとか。現代人に多い「低体温」・・・ではその原因は？

低体温の原因の9割は筋肉量の低下と言われています。何故、現代人の筋肉量が落ちているのでしょうか？昔に比べるとライフスタイルは大きく変わりました。50年前はエアコンも冷蔵庫も洗濯機も掃除機もありませんでした。家事ひとつとってもすべて手や足腰を使い筋肉を使っていました。その上、仕事も歩きが多く日常生活での運動量は大変多かったのです。現代の私たちの日常生活はどうでしょう？家電は充実し、ITや移動手段の進展、まさに効率化の追求でした。その結果、私たちの運動量は大きく落ち、伴って筋肉量も低下したのです。加えて、冬の季節でもアイスクリームや冷たい飲料を飲み、季節に関わらずエアコンを利用し、季節感のない薄着、日常生活の中で体全体を冷やす衣・食・住が普通のことになりました。

運動量の低下は筋肉量の減少をもたらし、筋肉という人体最大の熱生産部が減少すると体温は当然下がります。そして、基礎代謝が落ちカロリーが消費されにくくなり内臓脂肪が増加します。いわゆるメタボリック症候群ですね。

内臓脂肪から、多くの悪玉ホルモンが分泌されることがわかっています。。これらが血管の炎症を引き起こし血栓になったり、インスリンの働きが悪化したりして、ガンや高血圧、糖尿病の原因となっているのです。いわゆる生活習慣病、現代病ですね。

加齢と共に基礎代謝は落ちますから、筋肉量を増やすことはあらゆる病気の予防に必要なのです。

ところで、低体温の原因は筋肉量の低下だけではないのです。先ほどお話しした衣・食・住の変化ですが、こういった汗をかきにくい環境も低体温の原因と考えられています。毎日がこうだと脳の視床下部にある体温中枢を刺激する機会が失われていきます。その結果、体温調整をする発汗中枢が作動しなくなり体温が徐々に下がり低体温になってしまうのです。

どうでしょうか？アナタの毎日の生活や環境。低体温の原因をたくさん生み出していますか？