



体温が下がるとどうなるの？

冷えはちょっとした不調と思われがちですが、実は万病のもと。体温が1℃下がると代謝が悪くなり、免疫力も低下します。免疫力が下がると体が様々なウイルスの影響を受けやすくなり、病気に罹るリスクが高まります。また、代謝が落ちると肥満やむくみ、便秘や肌荒れなど体の不調にも繋がります。



特に女性は体温の上昇に必要な筋肉量が少なく、冷えてしまうと温まりにくい脂肪が多いため、**冷え性が多い傾向**にあります。

冷えが引き起こす不調な症状

頭髪

抜け毛、白髪、薄毛

肌

くすみ、たるみ、シワ、シミ、クマ、ニキビ、乾燥肌

目

ドライアイ、老眼、疲れ目、かすみ

歯/口

歯周病、歯肉の変色・萎縮・腫れ

こころ

イライラ、不眠、不安感

その他

肩こり、腰痛、頭痛、だるさ、めまい、耳鳴り、月経不順、便秘、下痢、ほてり、むくみ、肥満

冬のかくれ脱水に要注意

「かくれ脱水」とは自覚がないまま皮膚や呼吸から水分が失われている状態のことをいいます。冬は夏よりも湿度が低く、エアコンの使用でさらに湿度が下がり、皮膚からの蒸発で肌の水分が失われやすくなります。また冬は体の冷えやトイレが近くなるという理由で飲み物を控えがちになります。これらのことが重なり、かくれ脱水は夏よりも冬に多いと言われています。

かくれ脱水のサイン

カサ …手先などの皮膚がカサカサしている

ネバ …口の中が粘る、食べ物が飲み込みにくい

ダル …脱水の初期から表れる症状でダルさを感じる

フラ …めまいや立ちくらみでフラっとする状態



かくれ脱水にならないためには？

① こまめな水分補給



かくれ脱水を防ぐにはこまめな水分補給が重要です。1日1.5ℓ程度を目安に2～3時間おきに水分を摂る習慣をつけましょう。

② 加湿

部屋の湿度を上げることで乾燥を防ぎ、体の表面から逃げていく水分を減らすことができます。加湿器の使用や濡れたタオルを部屋に干すだけでも加湿の効果があります。

③ 体温調節

暖かい部屋で厚着のままいと汗をかいて体の水分が失われやすくなります。脱ぎ着しやすい服装で体温をコントロールしましょう。

体を温めるといいことたくさん！



温活とは、体を温めることによって基礎代謝を上げ、体の不調を改善することです。血流が良くなると体温が高くなり、免疫細胞が活発に働くため風邪などを引きにくくなります。また、肩こりやむくみの改善も期待できます。

① 適度な運動やマッサージで筋肉を動かす



運動で筋肉をつけることで、血流が体のすみずみまで届き、血行促進に繋がります。

オススメ：軽い筋トレやウォーキング、ジョギングなど

② 体を温める食べ物・飲み物を摂る



体を内側から温めるには、寒い地域や冬に採れる野菜、果物のほか、香辛料などを摂取することが大切です。

オススメ：生姜やネギ、根菜類、胡椒やシナモンなど

③ 薄着をやめ、暖かい服装をする



太い血管が通っている部位(お腹や下半身、首、手・足首)を温めると全身を効率よく温めることができます。

オススメ：腹巻、マフラー、手袋、レッグウォーマーなど

④ お風呂にじっくり浸かる



シャワーで済ませず、湯船に浸かり温まることが重要です。

オススメ：38～40度のお湯に30分程度浸かる



生姜Powerでカラダを温めよう



カラダを温める食材の代表格の“生姜”

気温が低く、体調を崩しやすい冬にはカラダを芯から温めてくれる生姜が健康管理の強い味方になってくれます。

生姜が持つ4つのPower

Power 1 代謝アップ

交感神経を活性化して
体脂肪の燃焼・分解を
促す

Power 2 血行改善

血液循環を促して
新陳代謝をよくする

Power 3 抗酸化作用

カラダを酸化させる活性
酸素を取り除いて免疫を
高める

Power 4 消化促進

胃腸の働きを助けて
消化を促進する



冷え解消ドリンク

ホットアップルジンジャー

材料 (2人分)

- りんご 1/2個 (140g)
- しょうが 1かけ
- レモン汁 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ3～4
- 水 400ml
- シナモン お好みで

<作り方>

- ① りんごとしょうがは皮ごとすりおろし、レモン汁に混ぜる
- ② 鍋に①とすべての材料を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火で5分煮てできあがり。



倉敷成人病健診センター

〒710-0824 岡山県倉敷市白楽町282

TEL : 086-427-3333 FAX : 086-422-6693

<https://www.fkmc.or.jp/checkup/>

