

新型コロナ禍で、自分の体温を測るようになりましたが、同じ部屋にいても、寒くてたまらないという、高齢者がいらっしゃいます。暖房を必要以上に使いたがる高齢者は、低体温で、基礎代謝が低下しているかもしれません。基礎代謝が低い人は、歳の割に老けて見えて、太りやすくなり、免疫力も低下します。新陳代謝、免疫力が理想的に働く「健康体温」は 36～36.5℃といわれます。体温は免疫力と密接に関係しているため、体温が1度下がるだけで免疫力は30～40%も低下すると言われます。そのため、免疫のバランスが崩れて、感染症に罹ったり、アレルギー症状などが出やすくなります。

低体温の改善には、運動や入浴、食事などの対策が有効です。高齢になると筋肉量が減少して、発熱する力が弱くなり、寒さに対して体温をあげる事ができにくくなります。軽い運動から始めて筋力アップに努めましょう。入浴は、温熱効果、水圧によるリンパの流れの促進が期待できます。また、ぬるめのお湯に漬かることでリラックス効果が得られます。食材も身体を温めるものを積極的に摂りましょう。例えば、ゴボウ、ニンジンなどの根菜類、アーモンド、ほうれん草、カボチャなどのビタミンE、レバー、小松菜などの鉄分、しょうがなどで身体を中から温めて、免疫力を高めながら「低体温」を防ぎましょう。

