



今年は暑い日が長く続きましたが、だんだんと気温が下がり、冬の近づきを感じる季節となりました。

特に朝夕は体の冷えを感じる日が多く、学生の皆さんも厚手の服や上着を着る人が目立つようになりました。

寒さが増してくると、インフルエンザを含む風邪などの感染症の流行が心配になります。(とはいえ、コロナ禍以降は様々な感染症が全国的にも蔓延していて、常に感染症の心配は付きまといはいますが・・・)

全国的にもインフルエンザの流行期に入ったことが報道されていますが、山口県でも、インフルエンザの流行がすでに始まっています。(11月3日の県の報告で、流行期に入ったことが発表されています)

今回の保健室便りでは、寒くなるこの時期におすすめの温活についてお知らせしたいと思います。



1. なぜ温活? (温活が必要な理由)

コロナ禍で体温を測ることが多く、自分の体温を知る機会も多かったのではないのでしょうか?

実は、日本人の平均体温は低下傾向にあることが示唆されています。1945年に発表された日本人の平熱に関する研究では、10～50 歳代の健康な男女の平均値は、約 36.9℃(ワキ下検温)と報告されています。それからおよそ 50 年後の 2008 年には、大人の平均体温が 36.1℃という調査結果があります。同じ条件で研究されたものではありませんが、0.8℃の差があり、日本人の体温が低くなっていることが分かります。

この日本人の体温低下の原因としては、生活行動の変化による筋肉量の減少や、冷暖房の普及による体温調節機能の低下などが考えられています。低体温自体は病気ではなくそれ自体は問題ではないのですが、ときに様々な不調を引き起こすことがあります。

とくに体が冷えたときには様々な不調を引き起こします。それはなぜでしょうか?

(1) 冷えにより免疫力が低下してしまうから。

体には、体内に侵入した風邪の原因となるウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、身体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい風邪をひきやすくなります。

(2) 冷えにより血流が悪くなるから。

体が冷えているときは血流が悪い状態です。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など不調が現れます。

2. 温活とは?

「温活」とは、体温を上げ、冷えを改善する活動のことで、身体の不調を取り除く効果があるとされ、近年注目されています。

3. 温活のポイント

食事 熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、小食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質(卵、肉、魚、大豆など)を意識して取り入れることをお勧めします。朝ごはんも胃腸が働き始め体温が上がるため食べるようにしましょう。

運動 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の70%は足にあるため、軽いウォーキングでもよいので、毎日体を動かすようにするとよいでしょう。

入浴 温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にさっと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくりつかると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節のための働きをする自律神経が整います。

服装 冷気で体温を下げない



首、手首、足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒をすると効果的です。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができて、保温効果が高まります。締め付けるような服は血流が悪くなるため、ゆったりとした服を重ねるのがおすすめです。

基本的な感染症対策をお願いします。

1. こまめに手洗いや手指消毒をしてください

学内では各教室の出入り口など、アルコール消毒を設置しています。

定期的にアルコール消毒の残量の確認はしますが、もし残量が少なくなったことに気づいたときには、保健室にお知らせください。



2. 風邪症状がある場合はマスクの着用をお願いします。

くしゃみや咳をするときには、咳エチケットをお願いします。

3. 発熱などの症状がある場合は、無理して登校せずに休養し、必要に応じて受診をしてください。

4. 規則正しい生活を送ってください。

規則正しい食事、睡眠時間の確保に努めてください。

もしも、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの診断を受けた場合は…

1. インフルエンザの場合

発症日を0日目として、5日間かつ解熱後2日経過するまで出席停止となります。

2. 新型コロナウイルスの場合

発症日を0日目として、5日間かつ症状が軽快した後1日経過するまで出席停止となります。

※インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の場合は、「欠席届（学校保健安全法による感染症）」を医師に記入してもらい、登校再開後に学生課に提出してください。

欠席届（学校保健安全法による感染症）

<https://www.oshima-k.ac.jp/wp-content/themes/ooshima/assets/pdf/kesseki.pdf>

※その他の感染症（溶連菌感染症、ウイルス性肝炎、手足口病、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症、流行性嘔吐下痢症、アデノウイルス等）で出席停止の措置が必要になることもあります。

（学校医その他の医師の指示によります。医師の指示を得て登校してください。その場合は上記と同様に「欠席届（学校保健安全法による感染症）」を医師に記入してもらい、登校再開後に学生課に提出してください。）

ご不明なことがあれば学校までお問い合わせいただきますようお願いいたします。

後期中間試験もあり、不規則な生活になりがちだとは思いますが、お互いに思いやり、気をつけて対策してほしいと思います。体調不良の時は、無理をせず、検温や一時休養もできますので、保健室を利用してくださいね。

