



# ヘルスアップ ニュース

## 4月号 [Vol.33] フジカワ調剤薬局

4月号 平成29年4月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

### “低体温症”

あなたの平熱は何度かご存知ですか？健康な人の平熱は36.5～37.2℃です。近年、平熱が36℃以下という「低体温」の人が増えています。そのまま放っておくと様々な病気の原因にもなりかねませんので注意しましょう。

#### ◆◆低体温症とは？

低体温症とは、深部体温が35℃以下の状態を指し、32～35℃を軽症、28～32℃を中等症、20～28℃を重症と分類されます。また、深部体温とは、体の表面や指などの体温とは異なり、脳や心臓など生命を維持している臓器の温度を指します。通常の深部体温は、肝臓38.5℃、直腸38.0℃、舌下37.0℃です。

#### ◆◆なぜ低体温症が起こる？

体の表面と深部に体温センサーのはたらきをしている神経があります。そのセンサーが感知した体の外部温度と筋肉や肝臓などの臓器の温度をもとに、脳の視床下部(体温調節中枢)が体温調節をして、体の表面と深部の温度差が適切に維持されています。指先などの末梢血管は、寒さを感知すると自律神経の働きによって収縮して体温を維持しようとします。また、震えによって筋肉が熱を産生し体温低下を防ごうとします。

しかし、極度なダイエットや筋肉の減少、甲状腺ホルモンの減少などにより、体で作られる熱量(熱産生)が減少したり、ストレスや老化などによって自律神経が乱れたり、血管の収縮機能が上手く働かないと、熱放散とのバランスが取れず、低体温症になります。

#### ◆◆低体温症が体に与える影響

**体温が**  
**1℃ 下がったら**  
理想体温36.5～37℃

- ▶ 免疫力 : 37%低下
- ▶ 基礎代謝 : 12%低下
- ▶ 酵素の働き : 50%低下
- ▶ ガン細胞は低体温を好む



#### ◆◆低体温症と冷え性は違う??

●**冷え性**: 体内の熱を逃がさないようにしようとする一種の生体防御反応で **手足など末端が冷えること。**

●**低体温症**: 代謝によって発生する熱(熱産生)と体から逃げていく熱(熱放散)のバランスがとれず、**体全体の温度が低くなること。**

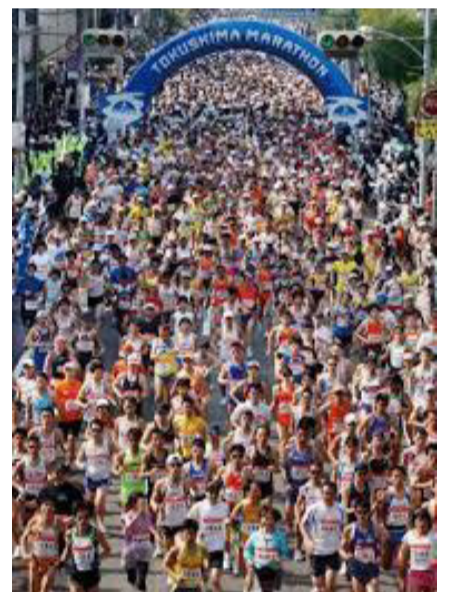
#### ◆◆日頃、心がけて欲しい【6つのポイント】

- ☆ストレスを溜めない
- ☆規則正しい生活を心がける
- ☆シャワーだけではなく湯船につかる
- ☆適度に体を動かす
- ☆体温をあげる食材を積極的にとる
- ☆衣服や冷暖房を上手に活用する

### \*今月の出来事\*

#### とくしまマラソン 2017

3月26日(日)とくしまマラソン2017がありました。今回で10回目の大会で1万2454人の参加。私はテレビ中継での応援。誰か知り合いがいないか見ていましたが、残念ながら…。翌日、完走者の名簿をみるとお客さんや知り合いの方の名前がありました。どうして走るのか。なぜ疲れる、つらいのにそんなに頑張れるのか。その一人一人に物語があり、その答えもひとそれぞれでしょう。ある人は、吉野川を吹き渡る風、おもてなし、共に走る人…が背中を押してくれているので孤独のマラソンではなかったと言っていました。そこにはまた徳島を走りたくなる魅力が隠されているのでしょうか。ランナーにとって、きっとこの42.195\*は人生の分岐点になったことと思います。当薬局はそんな方々をこれからも応援いたします。



### —明笑氣楽—「知って得する雑学」

#### 花まつりで使う「甘茶」ってなに？

花まつりでは花御堂の中に仏の像を置き、ひしゃくで像に甘茶をかけてお祝いする。この甘茶は、ユキノシタ科の落葉低木ガクアジサイの一変種であるアマチャの若葉を蒸して揉み、乾燥させたものを煎じて作る。黄褐色で甘味のある飲み物で、甘味成分としてフィズルチンとイソズルチンを含む。苦味成分としてタンニンを含み、カフェインは含まれていない。甘味飲料や加工食品の甘味づけに使われることが多い。生薬としても古くから利用されており、抗アレルギー作用や歯周病に効果があるとされている。

#### 温かい春の訪れ

桜の花の満開と共に、私の周りではあたたかい、嬉しい便りがあります。甥や姪の小学校、中学校への入学。まだまだ幼児気分の抜け切れぬおチぢちゃんだと思っていた甥も、急にしっかりと大きくなったように見え、はりきっている姿が何とも言えず可愛らしく思えました。姪は、いつの間にか私の背丈を抜いてしまい、前より綺麗な女の子になりました。部活動や勉強に一生懸命、頑張っしてほしいな。本当に、二人とも素直に大きくなって、うれしくもあり頼もしくも感じています。快人、ひなた、入学おめでとう！夢と希望をいっぱいつめて、元気にがんばってくださいね！

由紀子

木の芽どき朝は冷ゆるを縁がはに  
妻が掃き出す塵かがやかし

堀江市清 遺歌集 より

### \* 4月のイベント情報 \*

◎三好スタンプ2倍セール◎ 毎月第一木曜日・金曜日、開催

\* 4月健康宝くじ 当選番号発表 \*

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

1等賞	2432	2等賞	2478	3等賞	143	384
4等賞	009	186	291	345	412	
5等賞	02	18	26	35	52	65 73 97

