

県南さんぽだより 第32号

発行所 茨城県南地域産業保健センター TEL 0297-79-1066 FAX 0297-79-1068 発行人 大西 慶造
ホームページアドレス <http://www.intio.or.jp/m-sanpo/>

「平均体温を維持することが健康のもとである」

茨城県南地域産業保健センター センター長

寺 田 達



私たちの体は36.5℃～37℃の体温で最もよく働くようにできている。ところが、最近36℃前半、中には35℃台という人までいる。こんな状態が続いては不健康な体になってしまう。あらゆる病気は、この体温低下によって引き起こされる、ガンができることも体温の低下と大いに関係がある。過食やストレス、運動不足といった、体を冷やす要因に事欠かない現代は、意識的に体を温め、体温を上げることが必要なのである。

ヒトは、動物のような体毛がないから、暑さに耐えるための体温調節器官は存在するが、寒さに対する特別な機能をもっていないため「冷え」に弱く、冷えるときさまざまな病気にかかりやすくなると考えられる。

冬には風邪や肺炎、脳卒中や心筋梗塞、高血圧などの循環器疾患は当然としても、それ以外でも、ガン・腎臓病・糖尿病・膠原病など、ほとんどの病気で死亡率が上昇してくる。

また、外気温や体温が一日中で一番低くなる午前3～5時が、人の死亡率が一番高くなるし、喘息発作やアトピー性皮膚炎のかゆみがひどくなったりするものこの時間帯が多い。

健康な人でも、概して起床時から1～2時間は体が重かったり、ボーッとしていたり、気分が沈みがちになったりなどと、何となく調子が出ない、低血圧の人やうつ病の人はそれがさらに顕著になる。しかし、午後になるとだんだん調子が出てきて、暗くなる頃からはますます元気になり、よっぽりという人も多い。

こうした現象は、すべて体温の変化が大きく関係している。明け方に最も低くなった体温は、午後5時頃まで徐々に上昇し続けるからである。ふつう午後2時から8時頃までが体温が一番高くなる。

ヒトの生体は「一種の熱機関」として働いているのだから、体温は人間の健康や生命にとって極めて重要である。よって、強い寒さに襲われると、体温が低下して死に至ることもある。どんな屈強な若者でも、冬

山で遭難すると、たとえ外傷を負わなくとも凍死することがあるのはそのためである。

年をとってくると肌はガサガサと硬くなるし、立居振る舞いもぎこちなく、体全体が硬くなっていく、これは体温が下がってくるからである。皮膚や筋肉が硬くなるだけでなく、動作が硬くなっていくと内臓もだんだん硬くなり、動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞などの病気が増えてくるのである。ガンも例外ではない。ガンもある面、冷えを原因とする病気ということが出来る。ガンは体中どこでも発生し得るが、「心臓ガン」「脾臓ガン」というのは聞いたことがない。

心臓は年中休みなく働き、発熱量が多いところである。心臓の重量は体重の約0.5%程度しかないが、体全体の体熱の11%も熱を作っているのである。また、脾臓は左上腹部の胃底の左後方にある約100gの臓器でリンパ球や単球（マクロファージ）など白血球の生産を行っているが、何といても特徴的なのは、赤血球の貯蔵をしているという点である。赤い臓器で温度も高い。つまり心臓と脾臓は体の中でも体温が高いところなので、「冷え」の病気であるガンにはならない。

逆にガンになりやすい臓器は、胃や大腸・食道・子宮・卵巣・肺といった管腔臓器である。また、乳房にもガンができやすい。乳房は体から突き出しているから体温が低いからである。

適正な体温の維持は健康のために大切なことは分るが、この体温を維持する熱はどこから生まれるかというと、(安静時)、骨格筋約22%・肝臓約20%・脳約18%・心臓約11%・腎臓約7%・皮膚約5%・その他約17%である。しかし、安静時でなく、体を動かすと、筋肉からの産熱量の割合は筋肉質の人の場合では80%近くまで上昇する。体温を上昇させ、冷えを改善し、病気を予防するには、筋肉運動がいかに大切かが推測できる。

日常生活で一番簡単に体を温める方法はやはり入浴である。ちゃんと湯船につかる入浴をすると、シャワー

ですませる人に比べて健康面で雲泥の差が生じる。なぜなら現代日本人の病気は「低体温症候群」といっていいからである。入浴による効果には

①「温熱」の血行効果

まず第一に、温熱による血管拡張作用で血行が促進される。それによって内臓や筋肉への酸素供給や栄養補給が増し、腎臓や肺からの老廃物の排泄作用も促される。その結果血液が浄化されて疲労を回復し、病気予防につながる。

②「皮膚の清浄」効果

入浴して体温が上昇してくると、皮脂腺から皮脂が毛穴を通して分泌される。これが皮膚表面の汚れやばい菌を洗い流してくれると同時に、汗腺から汗と混じって皮脂膜を作り、肌に潤いを与えてくれる。しっとりした肌を作る効果がある。

③「浮力」の体重軽減効果

風呂につかると、アルキメデスの原理により、体重は通常時の十分の一以下と同じことになる。これにより足腰の筋肉をはじめ、体の関節や筋肉が常日頃の重圧から解放されるので、心身のストレス解消になる。また腰痛・ヒザ痛など、痛みのある人の動作が容易になり、温熱による血行促進とあいまって、痛みや麻痺の治療につながる。

④「リラックスのホルモン」によるストレス解消効果

ぬるめの風呂に入ると、アセチルコリン（ホルモン）が分泌され、リラックスした時に出るα波という脳波も出てくるために、心身ともにゆったりとしてくる。文明生活のストレスからくるさまざまな心身の病気に奏効する。

「冷え症」

東洋医学では「冷えこそ万病の元」と考える。したがって、「冷え症」は単なる「手足の冷元」だけですが、痛みやこり、風邪をはじめとする気管支炎や膀胱炎などの感染症の原因になる。又膠原病やガンなどの硬くなる病気や、動脈硬化、心筋梗塞などを冷えと深く関わって起ってることがわかる、たかが「冷え症」とあなどらず、常に対策を講じることが重要である。対策としては体温は筋肉から40%以上が発生するので、ウォーキングをはじめ、スポーツや体を動かす仕事を心がける。又「前向き思考」は体を温める。「後ろ向き思考」である、うらみ、つらみ、嘆きや悲しみは体温を下げる。常に物事のいい面を見て明るく考えること、大いに笑うことで脳からβ-エンドルフィンという、体をリラックスさせ、血流をよくするホルモンが出ることがわかっている、以上のことに注意し健康な生活を送ることが望ましい。

【竜ヶ崎地方事業所健康づくり対策連絡会から】

- 平成21年度事業所実技講習会（普通救命講習会）
日 時：平成22年1月28日（木）13時～16時
場 所：(株)関電工人材育成センター 研修室
講 習：職場の救急法（心肺蘇生法及びAEDの使用法）

【県南地域産業保健センターから】

- 平成21年度茨城県医師会産業医リーダー研修会
日 時：平成22年2月18日（木）18時半～20時半
場 所：取手市立保健センター2階講座室
対象者：産業医・保健師／看護師等
内 容：「管内のインフルエンザの状況と地域保健からみた産業医に期待すること」
「労働時間とメンタルヘルス」

●産業看護職等研修会

- 日 時：平成22年2月24日（水）13時30分～16時
場 所：取手市医師会病院内会議室
対象者：保健師／看護師等
内 容：事業所内のメタボ改善の効果的な健康指導について、産業保健の最近の動向

●龍ヶ崎市役所公開保健相談コーナー（無料相談会）

- 平成22年（各午後3時～5時）
 - ・1月28日（木）岡見第一医院 久野 哲弥先生
 - ・2月25日（木）野村医院 野村 隆二先生
 - ・3月26日（金）いがらしクリニック 五十嵐栄治先生

編集後記

あけましておめでとうございます。

日ごろの感謝とともに皆様のご清福をお祈り申し上げます。昨年以来の、新型インフルエンザが世界中で流行し、また、景気の冷え込み等により産業構造が大きく変貌し、職場における労働環境や作業態様は日々変化している中で、ストレスや不安を感じている労働者が6割を超え、社会問題になっている。

こうした現状の下、地域保健の一環として産業保健活動推進がより一層、重要になってきている。今年度も、行政や各種団体と連携を取りながら今まで以上活動の充実に努めていきたいと考えています。

健康で、明るい企業人育成のため、なお一層地域産業保健センターの活用を期待しております。（大西）

（社）竜ヶ崎労働基準協会からのお知らせ

検診車による健康診断をご希望の事業場には、当協会で斡旋します。

お申し込みは、電話 0297(62)7923