



# ひだまり通信



平成 24 年

11 月号

青梅市民の専属トレーナー

NO. 61



## 体温を上げて

### 免疫カアップ!!

11月に入り、朝晩がめっきり肌寒くなってきましたね。気温が下がってくると、手足が冷えたり、風邪をひきやすくなったりします。体温が低い方ほど、このような気温の変化についていけず、体調を崩しやすいこと、ご存知でしたか？

#### 【体温を上げると健康になる?】

生まれたばかりの赤ちゃんの体温は37℃くらいあります。大人になるにつれて、生活習慣や食生活の乱れ、また様々なストレスにさらされながら頑張っているうちに、体が緊張状態になり、体温も下がっていきってしまうのです。

逆に、体温が1℃上がると、免疫力は500~600%も上がるそうです!

この免疫力の高い状態を維持していくためには、体温が36.5~37.1℃の範囲が理想的です。

つまり、常に体温が35℃台の人は「低体温」といえる状態で、気づかないうちに健康が脅かされている可能性があります。

#### 【低体温が万病の元に...】

低体温になると、体内に侵入したウイルスなどを撃退する免疫機能が低下します。

すると、風邪やインフルエンザ、肺炎などの感染症にかかりやすくなってしまいます。

また、出血を止める血小板の働きも衰え、ケガをしたときなどに血が止まりにくくなることもあります。

“風邪をひきやすい”“傷が治りにくい”という方は、もしかすると低体温が原因かもしれません。

さらに怖いのは、低体温によって心臓病になるリスクが高まることです。

ある研究では、体温が1.5℃下がるだけで、命にかかわるような重篤な心臓疾患になるリスクが2~3倍になると報告しています。

それを裏づけるように、突然死の発症は、1日のうちで体温が低くなる時間帯ほど多くなっています。

#### 【体温アップに乾燥しょうが!】

さて、このような“冷え”の悩みを解消しようと、しょうがを愛用される方が大勢いらっしゃるようです。

ただ、生のおろししょうがでは、手足のような末端は温まりますが、体の中の



体温は逆に下がってしまうのです。

これは、生のしょうがに含まれるジンゲロールという辛み成分は、体の末端の血管を広げて血行を良くし、手足を温めてくれるのですが、熱が末端に移動する分、体の内部の熱が失われ、体温が下がってしまうためなのです。実際に中国でも、古くから生しょうがは解熱剤として使われていました。

そこで活用したいのが「乾燥しょうが」です。

しょうがは乾燥することによって、生しょうがに含まれるジンゲロールの一部がショウガロールに変化します。

ショウガロールは、胃腸の壁を直接刺激して血流を高め、体内で熱を作り出します。

つまり、乾燥しょうがはジンゲロールとショウガロールの両方の働きで、体の末端も内部も温めるのです。

体を深部から温めるショウガロールは、乾燥だけでなく、加熱によっても増えるので、炒めたり、煮たりしても成分が減ったり、壊れたりしません。また、ショウガロールに変化すると、水や湯に入れてもジンゲロールには戻りません。ですので、乾燥しょうがは実に食材向きということが言えます。



いろいろなお料理や飲み物に乾燥しょうがを使って、寒さに向かうこの時期を温かく過ぎしていきましょう(^-^)/

## 院長のひとりごと♪



みなさんは、朝型ですか?それとも夜型でしょうか?院長は正真正銘の夜型で、高校受験、大学受験、そして国家試験前の勉強でも夜遅くまで起きていたものです。

来月にマッケンジー法という治療法の資格認定試験が迫っているため、10月から通勤電車の中や帰宅してからの時間を利用して勉強を始めました。ところが、自宅に帰って夕食、入浴を済ませるとどうにも眠くて勉強にならないのです。そんなわけで、朝少し早めに起きて勉強してみたのですが、これが思いの外、集中できて良い感じなんです。それはそれでよかったのですが、これって歳をとったからなんでしょうか...?複雑な心境の院長でした(^-^)

今月は何かイベントがたくさん控えている村木です。村木ではないですよ！さて、涼しく？冷たく？寒く？なってきましたね(^o^)  
「けんさん」は秋と冬が似合う男を目指しています。(笑) 今月はサッカー青梅市代表が西多摩大会6連覇をかけて出場いたします。結構青梅市ってサッカー強いんですよ(^-^)  
☆多もちろん僕も選手として参加予定です。あきる野市が試合会場になりますので近くを通ったら見に来てみてください。イケメンたくさんいます(笑)ここからは一気に年末に差し掛かってきます。風邪をひかないようにしながら、しっかりと年末年始が過ぎせるようにコンディションを整え始めていきましょうね！



こんにちは。携帯をスマホに変えたのに、まだいまいちスマートに使いこなせていない村木です(^-^)/(笑)だんだんと秋らしくなってきましたね♪私は秋が一番好きな季節なのでワクワクしています！そんな中、先月私の専門学校時代の同級生カップルがめでたく結婚式を挙げました(\*^-^\*)特に新婦とは学生時代からお互い一番の仲よしだったので、私までとても幸せな気分になりました。そして、式も無事に終わり、帰宅してのんびりしていたら新郎新婦から電話が！「来てくれてありがとう」と、お礼の電話でした。いろいろ話していたんですが、その中で彼女が『ずっと言ってるけど、今度泊まりに来てよ!!ちゃんときむのパージャマを用意してるから♪』と、ここまでは普通でした。『あ!でもたくさん毛がついてね!!冬限定だから早めに泊まりに来て!!2回くらい洗濯しとくからね(^-^)]  
…さて、私の親友はどんなパージャマを用意してくれているのでしょうか(-"-;-)



みなさん、こんにちは!!  
あずまではなく、ひがしです!!もう11月ですね。1ヵ月って本当に早いですね(((。・。)) だいぶ寒くなってきましたね(\*\_\*')でも今年、暑かったせいもあって秋の花や紅葉が少し遅れるみたいですね。紅葉って、綺麗ですよ(\*^\*)こういう時季になるとどこか行きたくなりますよね!!人見知りの私は、子供のころはあまり出かけるのが好きな方ではありませんでした。ですが、今はどこかに出かけるのが、とても大好きです(\*^\*)その事を以前、母に言ったら、『大人になった証拠だね』と言われました。(笑)そんな大人な私は(笑)今月または来月中旬には、鎌倉に紅葉を見に行つて来ようかと考えています(^-^)] オススメの場所がある方は、ぜひ教えて下さい!!  
そしてみなさん、風邪には気をつけてくださいね!!



こんにちは!吉村です。  
最近めっきり寒くなってきました。風邪をひかないように体調には気をつけましょう!さて、僕の住む飯能市では11月になると、飯能祭りがおこなわれます。夜には11の町から底抜け屋台の山車が出て、お囃子を演じる姿は壮観でかなり盛り上がります!子供の頃は毎年祭りに行って遊んでいました。射的したり、金魚すくいしたり。すごく楽しかったですが、大人になるにつれて、段々疎遠になっていたんですけど、先日祭りのポスターを目にしたとき、懐かしさがこみあげてきて、今年には行こうと思いました!正直やりたいことといえば特にはないんですけど、祭りって何か独特の雰囲気があるのであの感じを味わってきたいなあと思います!



こんにちは、箱根駅伝予選会が楽しい島崎です。(ひだまり通信が出る頃には結果が出ています)母校の神奈川大学は今年も予選会から参加なのですが、結果はどうでしょうか!?(選手は20kmを1km約3分ペースです。すごいんですよ。先日、1kmの周回コースを交代で5時間走る大会に出てみましたが、1周交代でも3分は無理でした。100mを平均18秒ペースは。.)受付に向かって右壁のスタッフ紹介コーナー、先月のお題は「おすすめの漫画」でした。島崎が挙げたのは箱根駅伝出場を目指す学生達の話、「風が強く吹いている」。何人かの患者さんとは原作の小説もいいですよ〜、とか出身校の話等で盛り上がったこともあり、例年に増して予選会が楽しみです。



皆さんこんにちは!鈴木です。  
すっかり秋らしくなってきましたね(^-^)  
皆さん、行楽の秋を楽しんでいますか?  
私は久しぶりに映画「ひみつのアッコちゃん」を観に行つて来ました!綾瀬はるかさん演じるアッコちゃん、笑いあり、涙あり??そしてかわいくて、面白かったです(^-^)]映画以上に楽しかったのがお隣に座っていたママさんで、ポップコーンを片手にコロコロと良く笑い、手をバシバシ叩きながら茶の間感覚で映画を楽しんでいたこと…(°▽°)こんなに楽しめるって素晴らしい!!と、隣で変な感動をした私です(^-^)]いや〜映画っていいものですね〜。皆さんも気分転換に映画やお散歩、ショッピング等々楽しんで下さいね!  
朝晩だいぶ肌寒くなってきました。風邪をひかないように皆さんもお気をつけ下さいね!



こばやし接骨院

ご予約は 0428-24-5608 まで

東京都青梅市本町198-11 ファミネス青梅1F (定休/日・祝日)

営業時間 8:30-12:30 15:00-19:30(木は午前、土は~17:30まで)

