

新しい年が始まりました。今年は午年です。。午年は「陽気」「情熱」「前進」「飛躍」といった、明るく力強いエネルギーに満ちた年とされています。みなさんは、どんな一年にしたいですか？何をするにも、心身の健康があってこそです。自身の生活を見直し、健康目標を立てて生活してみましょう！

体温を上げて健康に過ごそうー「温活」のススメー

平熱には個人差がありますが、一般的は36℃～37℃と言われています。みなさんの平熱は何度ですか？

「冷えは万病のもと」ともいわれるように、体温が低いと体に様々な不調があらわれやすくなります。体温が低いと血流が悪くなり、胃腸の機能が低下したり、代謝機能に影響がでて肌が荒れやすくなったりします。また、免疫細胞の働きが鈍り、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

体を温めることは、体調の安定だけでなく、気持ちの落ち着きにもつながります。普段の生活の中でできる「温活」を取り入れ、冷えを防ぎ、体を温めるように心がけましょう。

【食事】



- 温かい食べ物や飲み物を摂取するようにしましょう。ショウガやにんじん、ごぼうなどの体を温める食材も取り入れられると◎
- 朝ごはんを食べると胃腸が動き出し、体温が上がるため必ず食べるようにしましょう。

【入浴】

- 湯船につかるようにしましょう。38℃～40℃のお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がることで血流が良くなり体の芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

【運動】

- 筋肉には体の熱を生み出す力があります。
- 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。毎日適度に体を動かすようにしましょう。特に下半身を重点的に使うようにすると血液循環が良くなり効果的です。

【服装】



- 「首」「手首」「足首」の3つの首を温めると、全身が冷えにくくなります。マフラーや手袋、厚手の靴下などを活用してみましょう。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、保温効果が高まります。

エナジードリンクの飲み過ぎに気をつけよう

勉強を頑張るために、エナジードリンクを飲んでいる人はいませんか？エナジードリンクには他の飲み物に比べて、カフェインが多く含まれており、飲むときには注意が必要です。カフェインは中枢神経系に作用して眠気を防ぎ、集中力を高める一方で、中毒性や依存性があり、過剰に摂取するとめまいや吐き気、心拍数の増加、震え、不眠などの健康被害を引き起こすことがあります。

カフェインの過剰摂取で 起こる健康被害

- ・めまい
- ・不安
- ・興奮
- ・震え
- ・不眠
- ・下痢
- ・吐き気、嘔吐
- ・心拍数の増加（動悸）

エナジードリンクを飲むときに注意すること

- ・一度に大量に摂取しない。
- ・中毒性や依存性があることを認識する。
- ・カフェインの摂取量を把握する。
- ・他のカフェインを多く含む食品や飲料と併用しない。
- ・毎日飲む習慣を避ける。



(参考)飲料に含まれるカフェイン濃度

- コーヒー 60mg/100ml
- 紅茶 30mg/100ml
- ウーロン茶 20mg/100ml
- 煎茶 20mg/100ml
- エナジードリンク等 32～300mg/100ml