

# あなたと 健康パートナー

ご家庭で役立つセルフケア/パートナーケアのための  
健康情報をお届けいたします。

新春特大号

## 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

平素より弊社の商品をご愛顧いただき、厚く御礼申し上げます。

ワンランク上のサービスをお客様にご提供できるよう、全社一丸となって努力して参りますので  
本年も宜しくお願い申し上げます。

さて、皆さんはご自分の体温(平熱)をご存知ですか? 体温なんて風邪をひいた時くらいしか測らない、という人も多いかもしれません。私も実際そうでした。子供のころに測った値でいたい36.4℃くらいでしょうか。ところがこの数年でどんどん寒がりになって、1月、2月はタイツをはかないと耐えられないくらいになってしまいました。そんな時に、体温が低くなると病気になりやすいということを知り、改めて自分の平熱を測ってみました。36.1℃。朝起きた時の体温です。数日間続けて測りましたが平均36.1℃でした。何とか36℃台で収まっていますが、昔よりも平熱が下がっていることに驚きました。私だけでなく現代の日本人は50年前と比べて約0.7℃も体温が下がっているそうです。特に今の子供たちや若い女性などは平熱で35℃台の人が多いと聞きます。体温を下げる要因は何か? それは今の生活習慣によるものがほとんどです。夏場のクーラーによる冷やし過ぎ、ストレスからくる自律神経の乱れ、時短でシャワーのみの入浴、慢性的な運動不足など、枚挙に暇がありません。また、深部体温といって身体の中心部の体温が下がると免疫力がなくなり、ウイルスが活発に動き病気になりやすい環境を作ってしまう。特に腸は栄養素を血液に変え、全身の血管に送り出す役割を担っています。腸の温度が下がると活動がおとろえ、代謝も落ちます。当然、腸の中に不純物が滞留したままになり汚れた血液が全身を巡るという悪循環に陥ります。このままでは平熱が35℃台に落ちてしまうと危惧した私は、シンアツシンをお腹周り(おへそを中心に時計回りに)あてることとハイ・ゲンキを食べること、その他の生活習慣を見直して体温を上げる活動に取り組みました。※シンアツシンをおへそを中心に時計回りにあてる理由は腸の構造(小腸→大腸→直腸)によるものです。

今では36.4℃前後まで平熱も上がり、寒がりもだいぶ解消されました。

今年はシンアツシン、ハイ・ゲンキを使って体温を36.5℃まで高め、免疫力を上げ、健康な身体を作り上げることが目標です。皆さんも是非ご自分の健康管理のために「体温上げ」を実施してみてください。そのためにはまず、ご自身の平熱を知ることから始めましょう。体温は一日の中でも変動します。朝起きた時が一番低く、日中から夕方にかけてピークを迎えます。朝、起きがけに測ってその時の体温36.5℃を目標にしてみてください。

最後になりますが、今年もコノコ医療電機株式会社へのご愛顧を心よりお願い申し上げますとともに、皆様にとりまして素晴らしい年となりますようお祈り申し上げます。

コノコ医療電機株式会社

代表取締役 堀部 朝樹