

# 体温と免疫の関係

体温を測る機会が増えましたが、**健康的な人の平熱は36・5〜37・1度**と言われています。体温が低いと免疫が下がり、さまざまな病気を発症してしまうことがあります。

●体温が下がると血流が悪くなる

からだを流れる血流には、栄養分や酸素、免疫にかかわる白血球が流れています。**体温が下がると血流が悪くなり、免疫力が低下します。**すると、体内に異物を発見しても、素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなってしまいます。適正な体温を保つことで、血流が良くなり免疫機能が正常にはたらくきます。

●体温を上げる方法

筋肉は熱を生み出すため、筋肉量が低下すると体温が下がります。特に太ももの筋肉は熱を多く生むため、**スクワットや階段の上り下りなど太ももの筋肉をつける**と良いでしょう。また、**温かい飲み物を飲む、お風呂にゆっくり浸かる**なども手軽に体温を上げる方法としておすすめです。

