



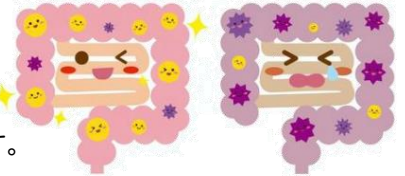
金沢錦丘高等学校  
令和5年11月30日  
保健室

寒さも本番。体調を崩さないよう、しっかり体調を管理していきましょう。

# 腸の冷えは免疫低下につながる

## なぜ腸の冷えが免疫低下につながるのか

人間の免疫細胞の60%は腸管に集まっています。そして、腸から吸収した栄養素、毒物、細菌、ウイルスなどのすべてを血液で体中の細胞に送っているため、免疫力を高めるためには、腸の消化と吸収が何より大切です。つまり、胃腸を冷やさないことです。



腸内の温度が36℃より低くなると、腸内のバイ菌は白血球にキャッチされても死滅せず、生き残ってしまいます。それが、血液とともに体中に運ばれていきます。さらに、体中にはばまかれたバイ菌は細胞の呼吸を停止させて免疫力を低下させ、やがてバイ菌がたどり着いた器官の働きも鈍くなり、むくみ、慢性疲労、だるさといった症状が現れてきます。それが体のどここの部位で起こるかによって、病名が変わるだけです。一見特殊に見える病気でも、その原因を探っていくと「体を冷やす」という単純なことが起こしているのです。逆にいえば、「体を温める」ことで体を治すこともできるのです。

免疫というと感染症を思い浮かべる人が多いかもしれませんが、免疫低下は、がんやアレルギーなど幅広い病気に関係しているのです。

## 腸の冷えチェックリスト

- 湯船にあまり浸からず、入浴はシャワーだけのことが多い。
- 朝は食欲が無く、朝ごはんは抜くか、飲み物だけということが多い。
- お腹が冷えると、腹部膨満感があったり便秘になりやすい。
- 夏はクーラーの効いた室内にすることが多く、手足が冷たい。
- 温度差が激しくなると(朝と昼の気温差や暖かい部屋から寒い脱衣所への移動など)、体調が悪くなる。
- 下半身や足先、手先などが冷えやすい。
- 冷たい飲み物が好き
- 車や電車での移動が多く、あまり歩かない。
- 運動や身体を動かすことがあまり好きではない。

### 【チェックの数】

0~1	腸の冷え対策はバッチリ!それでも便意や下痢などの不調を抱えているなら、別の原因があるかもしれません。
2~4	まだあまり自覚症状がないかもしれませんが、徐々に腸が冷え始めています。
5~7	危険信号が点滅!かなり冷えが進んでいます。腸だけではなく体全体も冷えを感じているのでは?生活習慣を見直して何が腸を冷やしているのかを自覚し変えていきましょう。
8~10	腸も体も相当冷え切っています。冷えが原因で腸が牛腸になっている可能性が高いです。このままの生活習慣を続けているともっと悪化するおそれが濃厚です。生活習慣の改善が急務です。

## 腸・体を温める方法

**38~39℃の湯舟に10分以上浸かる**  
シャワーで温まるのは体の表面だけ!

**3つの首を冷やさない**  
首・手首・足首

**ウォーキング・運動で腸を動かす**  
腸の改善だけでなく血行促進にも有効

**朝食をしっかり食べる**  
朝は、大腸が内容物を排泄するために押し出す「ぜん動」運動の中でも、最も大きな「大ぜん動」が起きやすい時間帯。そこに朝食をしっかり食べることで、胃から大腸へ刺激が伝わり、排便を促すことができます。  
また、ただ温かい飲み物を飲めば温まる、というわけではなく、食物繊維たっぷりの具材をしっかり食べることが、胃腸のみならずからだ全体を、長時間にわたって温めるということがわかっています。  
からだを温めて、大腸を動かすのに持ってこいのメニューが、みなさんおなじみのカレーです。そこに保温力が高く、大腸のはたらきを促すオリーブオイルをかけると、より効果が高まります。胃腸の冷えを強く感じる方がいたら試してみてください。

参考:ダイヤモンドオンライン <https://diamond.jp/articles/-/230046>、腸は冷えるとどうなる?冷えによって起きる不調と3つの温め方法 | DAN&RAN ファミリー (danran-family.com)、「Natural&Alternative Health Book」胃腸が決める健康力 自然に癒す、自然に治す

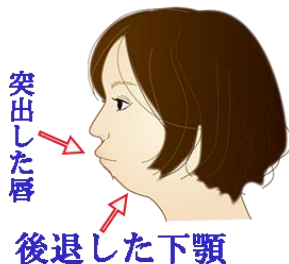
# 口呼吸を鼻呼吸に治そう！

ほけんだより11月号でも紹介した通り、口呼吸には下記のようなデメリットがあります。

- \*乾燥による虫歯や歯周病・口臭
- \*歯並びへの影響
- \*風邪を引きやすくなる

実はそれだけではなく、呼吸が浅くなり酸素を取り込みにくい  
ため、**疲労感の増加や集中力の低下**を  
引き起こします。さらに、口呼吸が習慣化すると、**アデノイド顔貌**を作り出します。(下図)  
口呼吸は顔の形をも変えてしまうのです。

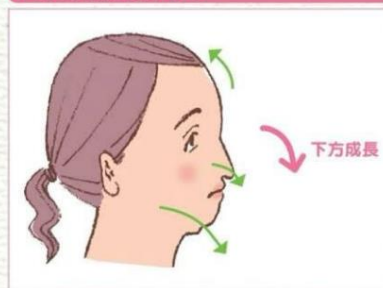
## アデノイド顔貌



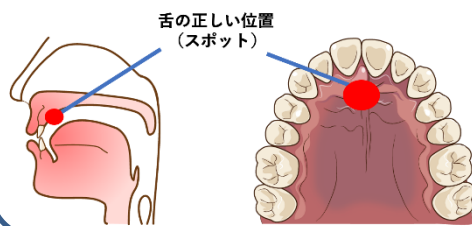
鼻呼吸を続けた場合



口呼吸を続けた場合



## 舌の正しい位置はココ！



上顎の前歯の付け根から喉の奥の方に舌を滑らせていくと、わずかにへこんだ部分があります。これを「スポット」といいます。このスポットに舌を収めるようにし、舌全体を上顎側にくっつけた状態が正しい位置です。

舌はほぼ筋肉なので、鍛えれば正しい位置に戻せる！

## あいうべ体操



1日30回を目標に  
口の中が乾燥しないよう、入浴中に行うのがオススメ！

▶口が円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるまで大きく開きましよう。

▶前歯が見え頬の筋肉が両耳のわきに寄るくらい、横にぐいっと開きます。しっかり開くと首に筋肉のすじが浮き出ます。

▶口をしっかり閉じるための体操です。唇をとがらせて思い切り前に突き出すことで、口周りの筋肉を広く鍛えます。

▶口を大きく開け、舌を思い切り出して、顎先まで伸ばすつもりでやりま。強めにやった方が効果的です。

トレーニングで舌が正しい位置に戻り、鼻呼吸がスムーズになると、他にも以下のようなメリットが、、、

- ・アトピーやぜんそく、花粉症などのアレルギー性疾患の緩和
- ・風邪やインフルエンザの予防
- ・腸の疾患の改善
- ・膠原病(リウマチ)の改善
- ・認知症の予防
- ・糖尿病の予防
- ・脳梗塞や心筋梗塞など血管の病気の予防
- ・うつ症状の改善
- ・二重あごやほうれい線の緩和
- ・歯周病や虫歯、口臭の予防
- ・顔(あご)の変形や歯ならびの悪化、体のゆがみや痛みの予防
- ・睡眠時無呼吸症候群やいびきを予防して深く眠れるようになる

