

健康サポート薬局 情報発信の取組み スマート ライフロング プログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2023 年 5 月 13日

<p>申請企業名</p>	<p>ライフエンタープライズ株式会社</p>
<p>開催店舗名</p>	<p>ハーブランド薬局</p>
<p>店舗住所</p>	<p>柏市柏1-1-7</p>
<p>催事名</p>	<p>低体温対策相談会</p>
<p>開催日</p>	<p>2023 年 5 月 10 日</p>
<p>催事内容</p>	<p>1、目的 低体温についての情報提供</p> <p>2、内容 低体温の改善や予防対策</p> <p>3、集客方法 店頭での声掛け、リーフレット配布、POPの掲示</p> <p>4、開催の様子 5月10日に昨年同様に低体温対策相談会を実施しました。リーフレットには低体温の一般的な定義を記載しました。低体温によって生じる健康リスクは免疫力の低下です。免疫力が下がれば、感染症にかかりやすくなります。</p> <p>低体温の予防としては、運動、入浴、食事、室温調節で予防、外出時の保温で予防が挙げられます。運動や入浴、食事で身体を温める事がお勧めです。また、周りの環境に気を付けたり、衣服で調節することも有効です。</p> <p>患者様からは低体温が免疫力の低下を招くとは知らなかったという声が聞かれました。今回のようなイベントを通して低体温対策の大切さを周知していきたいです。</p> <p>5、参加者人数</p>
<p>活動写真</p>	<div data-bbox="917 1440 1444 1803"> <p>低体温について</p> <p>「低体温」に明確な定義はありません。一般的には、身体表面の体温が36.0℃以下を低体温と見なすという意見が多いようです。ただ、平熱(健康時の身体表面の体温)の正常範囲が35.5~37.5℃との見方があることから、35.5℃未満を低体温と考えるといわれています。</p> <p>低体温が免疫力の低下を招く?</p> <p>低体温によって生じる健康リスクの一つとして考えられるのが、免疫力の低下です。寒さにさらされて身体表面が冷えると、身体はストレスを感じます。ストレスを受けて、脳からステロイドホルモンや神経伝達物質が分泌されます。これによりリンパ球(白血球の一種)や細胞の働きを低下させて一時的に免疫力が下がってしまうのです。免疫力が下がれば、それだけ感染症にかかりやすくなります。健康リスクは免疫力の低下だけではなく、体温が下がると体内の細胞は不活化になるため、消化吸収から思考力に至るまで、多くの臓器・身体機能が低下します。</p> <p>もし体温が1℃下がったら?</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆免疫力は37%低下...風邪や病気にかかりやすくなりにくい ◆基礎代謝が12%低下...代謝が低下し、体重が増えやすい ◆体内解毒の働きが50%低下...栄養の消化や、エネルギー生成力が低下 ◆ガン細胞は低体温を好む...特に35℃を最も好み、39.3℃で死滅する <p>※低体温による体内の変化 (ただし一度発症したガン細胞は、この体温では死滅しません)</p> </div> <div data-bbox="917 1809 1444 2116"> <p>低体温の改善や予防対策</p> <p>低体温の改善には代謝を上げたり、体温を上げるといった対策が有効です。予防には室温調節や保温を行ないましょう。</p> <p>運動 ウォーキングやスクワットなど身体を小まめに動かすと、筋肉の代謝が上がり体温が上昇します。特に最も体温の低い朝に、積極的に身体を動かしましょう。</p> <p>入浴 40℃のお湯で湯船に肩まで10分程度つかれば、体温が1℃くらい上がります。免疫の要となるNK(ナチュラルキラー)細胞は、身体を温めることで活性化します。</p> <p>食事 身体を温める食材は生薬が定番ですが、発酵食品や根菜類などは身体を温めるといわれており、玄米、みそ汁、納豆、焼き魚、野菜の煮物などの和食がお勧めです。</p> <p>室温調節で予防 寝室や仕事場では温度計を常備し、18℃以下にならないように調節します。また気道粘膜の乾燥を防ぐために、湿度も40%以上を保ちましょう。</p> <p>外出時の保温で予防 マフラー、帽子、手袋などを冷える前に着用してから出かけましょう。コロナ禍で普段から着用しているマスクも、喉や鼻の粘膜を冷やさず乾燥から守るのに有効です。</p> </div> <div data-bbox="459 1818 909 2116"> </div>