

子どもが「変温動物化」している！？

(川嶋 朗著・「心も体も“冷え、が万病のもと”より)

このところの陽射しは力強さが増し、待ちわびた春が感じられます。
それにしても、この冬の寒さは応えましたね。

寒がりの私は座布団を抱え、陽だまりを求めて家の中をあちこち移動。
先客の猫に迷惑がられそうな日々を過ごしました。

ところで今回は、普段あまり気にしない「体温」のお話です。

世の中の進化が、便利さと引き換えに現代人の身体を冷やしてしまった
と言われます。それにストレスが加わると、自律神経を乱し血流が妨げら
れるので、さらに冷えを招くことに。

体温が1℃下がると、免疫力は何と30%、代謝量は12~20%も落ちると
言われています。冷えて代謝が悪くなると太りやすくなり、付いた脂肪に
は血流が無いのでさらに冷えやすく、体の機能を低下させるという悪循環
を生み出すことになってしまうのです。

そして今懸念されているのが子どもの冷え。

特に子どもは生活環境に感化され易く、エアコン
の効いた室内で快適に生活し、あまり外で体を動
かさなくなって、体温調節がうまく出来ない子ど
もが明らかに増えているのだそうです。

本来、子どものうちに体温調節のトレーニング
を積まなくてはいけないのにそれが出来ず、熱を生み出せない体になっ
ている、つまり体温が外気温に左右され易い「変温動物化」の状態に！！



子どもの冷えを改善するには、ありきたりの事ですが、早寝・早起きを
し、3食きちんと食べてしっかり運動を心掛けること。

体内リズムを整えば、自律神経やホルモン分泌も整い、冷えは防ぐこと
が出来るといいます。家族で一度、日常生活を見直したいものですね。