

## 今こそ、体温を上げて免疫カアップ！



ご存知ですか？

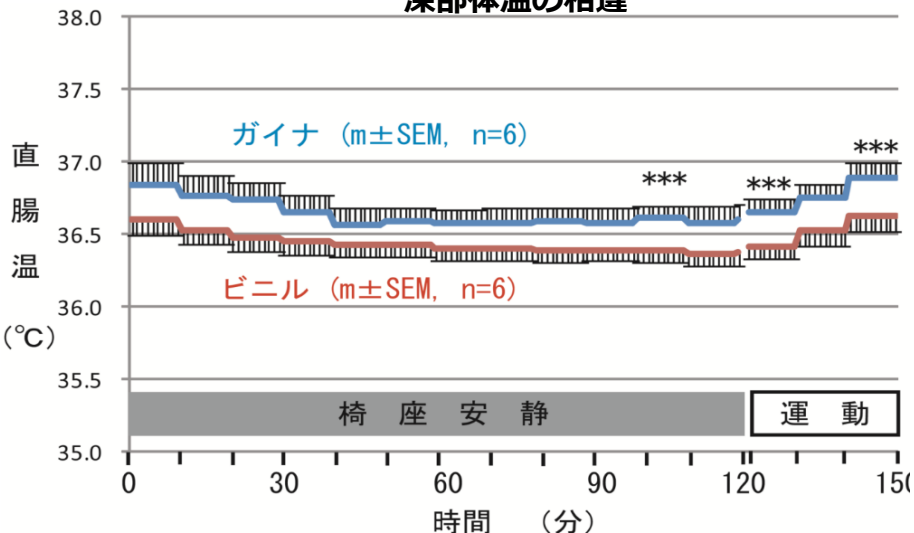
冷えは万病のもと！ 深部体温が1℃下がると免疫カが30%も低下

# 内装ガイナで代謝を上げよう

【筑波大との共同研究】

内装ビニルクロスの部屋と、内装ガイナ塗装の部屋で過ごす被験者の深部体温を測定  
ガイナの部屋に居るだけで、基礎代謝が上がって深部体温が最大0.5度上昇することが確認された

深部体温の相違



深部体温  
0.3~0.5℃ up



代謝率10% up



深部体温が上昇すると

- ★免疫カアップ
- ★心臓負担の軽減
- ★がん予防と改善
- ★ストレスの低下

平熱35.5℃の人の場合  
体温がたった0.5℃上がると

免疫カが2倍に！

# 0.5°C上げるだけで 免疫力が上がる、病気が治る

「体の数値」を  
ちょっと変えたら  
「病院いらず」の体になった!

## 体温をたった 免疫力が上



② 深部体温が1°C下がると免疫力が30%も低下。  
寄せつけない体は生活習慣・食品でつくる

そうして蓄えられた脂肪が、  
いつそう体を冷やすのだ。  
脂肪には一度冷えたならな  
なかな暖まらないという特徴が  
あるため、冷え、脂肪を蓄え  
るほど、体温はどんどん下が  
ります。するとますます脂肪  
を蓄え、また体温が下がって  
…という悪循環に陥ります。  
そして、体温と一緒に免疫力  
もどんどん下がっていく。ま  
さに、冷えは万病のもと。な  
のです」

「女性が、へそ3cmのこ  
ろをよく見てほしい。多く  
のかたがエストの太さを気  
にしますが、実は下腹部の方  
が脂肪がつきやすく、気づき  
にくい。そして、へそ3cm  
の位置には腸があります。腸

が冷えることも、免疫力が大  
きく低下させます」  
腸には、全身の免疫細胞の  
うち7割が存在している。こ  
の免疫細胞は腸から血流に乗  
って運ばれ、全身でウイルス  
や菌と闘っている。冷えによ  
って腸の働きや血行が悪くな  
れば、この免疫細胞の活動も  
鈍るようになるのだ。

「ヨーグルトを  
朝食に食べてほしい」  
「なんだかんだ言っても、年  
を取ったから代謝や体温が下  
るの仕方ない」と思うかも  
しれない。しかし、その認識  
は間違っている。

「体温と年齢に深い関係はあ  
りません。80代でも体温の高  
い人はいますし、20代でも冷  
えきつっている人もいます。大切  
なのは、1日の体温の変動が  
少ないこと。高い安定。を  
目指すことです」  
では、体温を上げるために  
は何をしたらいいのだろうか  
か。まずは、食事で体の中  
から温めるのがいい。

「短期的に見ると、感染症と  
闘うには、免疫力を上げるの  
がありません。同じ状況にい  
てもかかるとかからない人  
重症化する人としない人の違  
いは、免疫力の違いです」  
そう断言するのは、これま  
でに7万人以上の冷える悩み  
を解決してきた、全国冷え症  
研究所所長で理学博士の山口  
勝利さんだ。

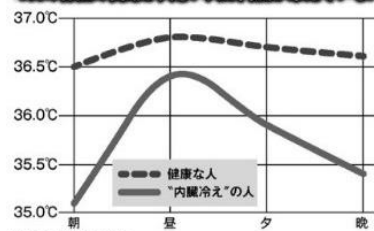
「免疫力は、体温と密接な関  
係があります。体温と免疫  
体内に入ってきたウイルス  
取捨の糸口が見えない。新  
型コロナウイルスによるパ  
ニック。明確な予防・治療法も  
不透明なまま。日本中の人が  
マスクをし、手洗いうが  
いに励んでいるのに、感染者  
数は増える一方。さらに、も  
し感染したら「免疫力の低い  
人は短期間で重症化する」と  
いう恐ろしい事実が明らかに  
なった。

「深部体温が  
1°C下がると  
免疫力は30%  
低下します」  
深部体温はわ  
きの下で測る  
体温よりも  
1.2°C高いの  
が普通ですが  
食べたものや  
飲みもの、影  
響を受けやす  
い。ビール  
1杯飲いただけ  
で、深部体温  
は4°C下がり

「深部体温が  
1°C下がると  
免疫力は30%  
低下します」  
深部体温はわ  
きの下で測る  
体温よりも  
1.2°C高いの  
が普通ですが  
食べたものや  
飲みもの、影  
響を受けやす  
い。ビール  
1杯飲いただけ  
で、深部体温  
は4°C下がり

「深部体温が  
1°C下がると  
免疫力は30%  
低下します」  
深部体温はわ  
きの下で測る  
体温よりも  
1.2°C高いの  
が普通ですが  
食べたものや  
飲みもの、影  
響を受けやす  
い。ビール  
1杯飲いただけ  
で、深部体温  
は4°C下がり

1日の体温の変動が大きい人は内臓が冷えている!



※取材をもとに本誌作成  
体温計で1日4回(朝・昼・夕・晩)体温を測ると、健康な人と「内臓冷え」の人の体温は、最も体温が高い値は40.5°C以内の差でも、体温が低い朝42°C近い差があることも。

各地で桜が咲いているというのに、関東地方では季節  
外れの大雪が降った。冬の間は誰もが入らなかつた「冷  
え対策」が緩みがちなままこそ、油断は禁物。冷えは  
は冷えるほど、あなたの体はどんどん弱っていくから  
だ。「万病のもと」は、忘れられずにいてほしい。