

体調が良くなる「朝・昼・晩」の最適体温、教えます

上げる方法も下げる方法もある

■一日中変化する

「必要なときにしっかり体温を上げ、下げるべきときに下げる。これができるいれば、活力を持って毎日を過ごすことができます」

こう語るのは、早稲田大学人間科学学術院の前橋明教授である。

人間の体温は、一日のうちにも **0.6~1℃** 変化している。普段、それほど意識することはないかもしれないが、体温変化のリズムを整えることは、気力に溢れた人生を送るための重要な要素だ。前橋氏が続ける。

「深夜から考えてみましょう。人間の体温リズムに関係しているのは、脳内ホルモンです。夜中の0時くらいをピークに、脳の温度を下げる指令を出す『メラトニン』というホルモンが分泌されます。こうして脳温や体温が下がると、人間は活動しにくくなり、休むよう促されるわけです。

明け方に向けて体温が下がっていき、朝5時頃から、『β-エンドルフィン』や『コルチゾール』といった脳温や体温を上げるホルモンが分泌され始めます。

そして、大切なのは朝食。

7時過ぎに朝食を摂取することで、食べ物が内臓で燃焼し、さらに体温が上がる。

血液循環が良くなり、動きやすくなって活動効率が上がります。

午前8時~9時の時点で36℃を下回っていると、体温が低いと言え、活力も出にくく、集中力や学習効率が上がりません

体温が十分に上がったときに、体内の化学反応が活性化することはすでに見たとおり。体温が低い状態で活動に取り組もうとしても、エネルギーが出ないのは当然のことなのである。

続いて、午後。

この時間帯には運動の「ゴールデンタイム」が存在する。

「一日でもっとも体温が上がる『ゴールデンタイム』は、午後3時~5時頃です。このタイミングで体を動かし、十分に体温を上げられると、夜に向けて体温が下がりやすくなっていく。健康的な体温のリズムがつくことで、夜には良質な睡眠をとることができます」(前橋氏)

ウォーキングや体操など、運動をするなら、午後から夕方がオススメだ。体温の理想的なリズムをつくりやすい。

高齢者の約3割は不眠に悩んでいるという指摘もあるが、これは、午後にしっかりと体温を上げられていないからだ。

会社員には、ゴールデンタイムに体を動かすのが難しい人もいるだろうが、そういう場合には、外出した際に意識的に歩いたり、オフィスにいるときに体操をするだけでも効果があるという。

夜は、体温を十分に下げることが、翌日に向けてコンディションを保つために重要だ。

何より大切なのは、「入浴」。

生命創成探究センター・温度生物学研究グループの富永真琴教授が言う。

「風呂に入ると、いったん体温が上がりますが、その後、体は熱を逃がそうと皮膚血管を開き、放熱します。すると体温が一気に下がり、入眠しやすくなるのです。就寝前の入浴は、いい睡眠をとるために欠かせないものです」

体温は健康状態のサインとなり、それを調節することで、日々を快適に楽しく過ごせる。簡単に測れる身近なこの数字を、活用しない手はない。