



体温を保って免疫力アップ!



健康な日本人の体温は36.5~37.2℃程度ですが、最近は35℃台の低体温の人が増えています。体温と、私たちの体を守る免疫には深い関わりがあり、免疫細胞が正常に働ける体温は、36.5℃程度です。そこから体温が1℃上がると発熱の状態になり、免疫力が5~6倍上がり、1℃下がると免疫力が30%低下すると言われます。

● 体温と免疫の関係



<37.5℃>

発熱し菌やウイルスに強い状態

<36.5℃程度>

免疫力が正常に保たれる
代謝、細胞の働きが活性化

<35.9℃以下>

免疫力の低下
代謝の低下、血行不良、自律神経の乱れなど

生命の回復限界体温

<34.0℃>



● 健康な体温を維持して免疫力を安定させるには

* 適度な運動

体操や散歩、ランニングなどの適度な運動により筋肉量を増やすことで体温を上げる

免疫力 UP!



* 入浴

湯舟に10分程つかると、体温が上がります。また、リラックスすることで副交感神経が優位になります。

免疫力 UP!



* 食事

・白湯や温かいお茶など、体を温める飲み物を飲む

・味噌汁や野菜スープなど具たくさんの温かい汁物をとる

・体を温める効果のある食べ物を食事にプラス

しょうが、ねぎ、冬野菜など

免疫力 UP!

特にお鍋が美味しく感じる季節でもあるので鍋料理に「しょうが」をプラスするだけでも体が温まります。



離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック