

深部体温と琉球温熱 その効果について

琉球温熱療法院

院長 屋比久勝子



琉球温熱療法院
Ryukyu Therming Holistic Therapy

01 今日のゴール

**深部体温について知り、
日々のケアに生かせるよ
うになること！**

02 深部体温とは？

**深部体温とは、体の深部（核心）の温度です。
脇の下で測る表面体温は、深部体温より0.5か
ら1.0度低くなっています。**

深部体温は年齢とともに下がりやすく、
冷えやだるさの原因になることもあります。

03 深部体温が高い理由

深部体温が高い理由は、身体の重要な臓器（心臓・肺・脳など）に温かい血液を送り込み細胞の活性化を維持するためです！

深部体温は、寒さや暑さの影響を受けず、37.0～37.5度に保たれています。
通常的环境変化では±0.2度ほどしか変化しません。

04

深部体温と毛細血管

Step 1

深部体温が上がる

Step 2

温かい血液が流れる

Step 3

毛細血管が拡張する

Step 4

毛細血管の血流がよくなる

05 深部体温が1°C下がると

- ①免疫力が約30%低下して、肺炎やインフルエンザの感染症にかかりやすくなる。
- ②ガン細胞は35度前後が最も増殖すると言われ、深部体温が下がるとガンの発病率が上がる可能性がある。
- ③新陳代謝は10から20%下がり、脂肪・老廃物の排出機能が低下して肥満になりやすい。

毛細血管の血流が低下して、細胞の機能障害が起こり病気や老化が進みます。

06 深部体温が下がる原因

血流の低下（血圧低下・貧血など）

栄養バランスの乱れ（血圧低下・貧血など）

ホルモンバランスの崩れ

運動不足による筋肉量の低下

副交感神経が優位

極寒の環境

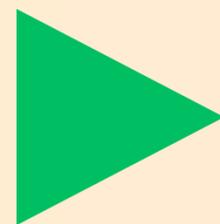


など

07 琉球温熱療法の効果①

深部体温（度）の変化

施療前 36.3



施療後 37.3

温熱前

温熱後

50分ドームコース

36.7



37.4

90分コース

36.6



37.6

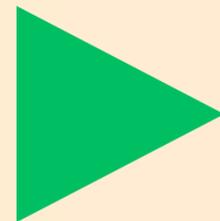


08

琉球温熱療法の効果②

末消血流量の変化（細動脈、細静脈、毛細血管の血流）

施療前 38.9



施療後 64.0

血流 (ml/min.)

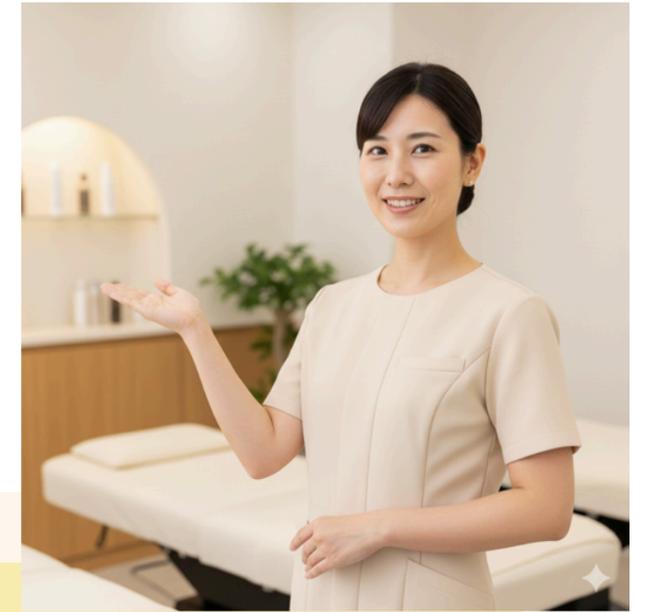


深部体温、末消血流量の変化は、いずれも
温熱後に増加し有意差を認めた。

※90分コースでは温熱終了150分後まで末消血流が高値を持続した

出典：白金クリニック

09 まとめ



深部温度は健康の土台

「温め」は最高の養生

体の芯から温める琉球温熱