

**靴下の岡本「くろばん」調査「子供の低体温に関するアンケート」実施
 お子様の平熱は何℃？「子供の低体温」認知率は38.3%！
 子供の「アレルギー」「イライラ」「集中力」、原因は「低体温」？！
 オーバーパンツ「くろばん」で下半身を温めて「低体温」対策を！**



女の子の毎日を応援するオーバーパンツ「くろばん」を展開する、国内靴下売上高 No.1[※]のレッグウェア製造卸販売・岡本株式会社（本社：大阪市西区・本店：奈良県広陵町、代表取締役社長：岡本哲治）は、近年話題となっている「子供の低体温」について調査するため、2021年1月、小学校1年生～高校生の女の子をもつ母親1125人を対象に、靴下の岡本「くろばん」調査「子供の低体温に関するアンケート」を行いました。

※…2020年8月7日付 織研新聞による

温活ドクター・石原新菜先生によると、約60年前では子供の体温は37℃前後が普通でしたが、生活習慣や食生活の変化によって現在は約1℃平熱が下がっており、低体温（平熱が36℃以下）の子供の数も増えていると言います。

今回の調査では「低体温」の子供の割合(Q1)は全体で27.7%、やや低めの36.1-36.5℃の子供は60.6%となり、37℃前後が当たり前だった頃に比べて平熱の低い子供が増えていることが伺えました。また「子供が冷えていると感じるか？」(Q2)の問に対する回答は45.1%で、子供の冷えを感じている母親も多いことがわかりました。

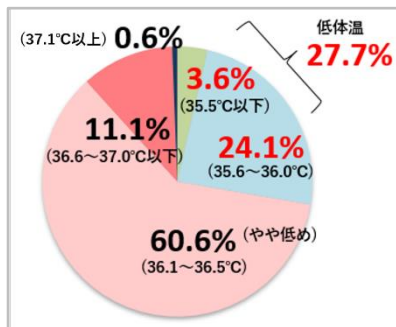
低体温の子供は27.7%



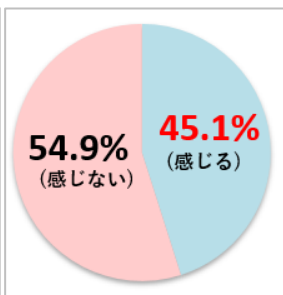
靴下の岡本「くろばん」調査

しかし「低体温の子供が多いことを知っているか？」(Q3)の問に対しては「知らない」の回答が61.7%、「低体温の症状について知っているか？」(Q4)問に対しては、「知らない」の回答が71.1%と言う結果になり、「子供の低体温」についての認知率は、まだまだ低いことが確認できました。

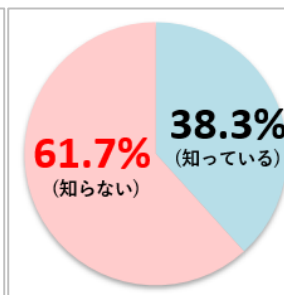
<調査結果> 対象：小1～高校生の女の子の母親 / N=1125



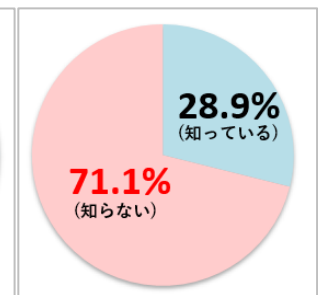
Q1. お子様の平熱を教えてください



Q2. お子様か冷えていると感じますか※部位は問いません



Q3. 近年、低体温のお子様が多いことをご存知ですか？



Q4. 低体温のお子様か、「風邪を引きやすい」「アレルギーを起こしやすい」「下痢や腹痛を起こしやすい」「集中力がない」「イライラしやすい」などの傾向にあることをご存知ですか？

では、なぜ低体温の子供が増えているのでしょうか？ アンケート結果と共に、影響、原因、対策について石原先生にお話を伺いました。

【子供と低体温】 監修：温活ドクター・イシハラクリニック副院長 石原新菜先生

昔は「子供は風の子」と言われ、体温が37℃前後あるのが普通でしたが、現在子供の平熱は約1℃低くなっています。私には小学生の子供がいますが、保育園時代の検温で体温が36℃前半～35℃台のお子さんがたくさんいることを知りとても驚きました。昔は冬でも半袖半ズボンの子を良く見かけましたが、それは体温が高かったから。その頃の考えのまま寒く

でも薄着で過ごしたり、おしゃれの意識で寒い日も素足で過ごしたりする女の子もいるようですが、平熱の低い現代の子供はどんどん体が冷えて低体温につながってしまいます。クリニックの患者さんのお子さんの中でも体温が低めの子供が多く、周りを見ても覇気がなくておとなしい子供やアトピー、喘息など、アレルギー系の子供が多いと感じます。

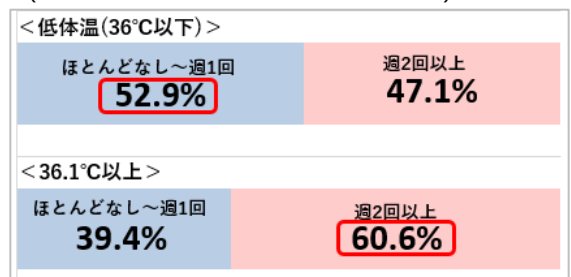
低体温になると免疫力が低下してしまうため、いろいろなアレルギー反応が出たり、風邪を引きやすくなったりします。また最近、「集中力がない」「イライラしやすい」子供が多くなっていると聞きます。これらには直接的ではないですが、低体温が大きく関係しているといわれています。低体温だと冷え性、虚弱体質であることが多く、それが体力不足につながって疲れやすくなり、疲れやすいと集中力が低下し、イライラしやすくなるのです。また、かつては大人特有だった、肩こり、生理痛、うつ病などの症状を訴える子供も増えていきます。低体温で体のめぐりが悪くなり、さまざまな不調として現れているのです。

低体温の原因としては、いろいろな原因が考えられますが、大きく次の4つのことがあげられます。

① 運動不足

昔の子供は外で日が暮れるまで遊んでいましたが、現代の子供の主な遊びはゲームです。今は家にいながら通信で友達と遊べるゲームが人気なので、休日などほとんど動かない子供も多いと思います。体温の約40%は筋肉が作っているため、運動不足は低体温の大きな原因になります。今回の調査でも、体温の高い子供は運動頻度が高い傾向にあるということを知り、運動量と体温は密接に関係していることを改めて確認できました。

Q5. お子様の運動頻度を教えてください。(体育、部活動、散歩、ジョギングなどの運動行為)



※運動頻度が高い子供は体温が高い(N=1125)

② 睡眠不足

子供は8時間以上の睡眠を取るのが望ましいですが、最近はゲームや受験勉強などで、小学生のうちから十分な睡眠時間を取れない子供が多いようです。睡眠不足になると、食欲や日中の活動量が低下し、低体温に繋がってしまいます。調査結果でも、睡眠時間が長い子供の方が体温が高い傾向であることがわかり、睡眠の重要性を再認識しました。

Q6. お子様の平均睡眠時間を教えてください。(平熱別)

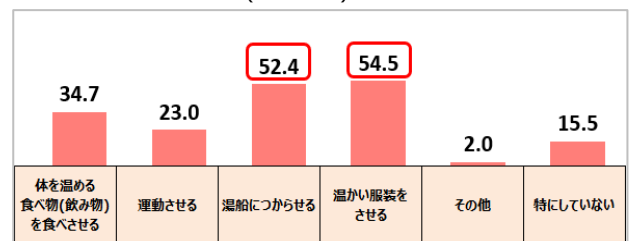
体温範囲	6時間未満	6〜7時間	8〜9時間	10時間以上
35.5°C以下	34.1%	51.3%	12.2%	2.4%
35.6-36.0	12.9%	46.9%	36.9%	3.3%
36.1-36.5	8.1%	40.2%	47.0%	4.7%
36.6-37.0	8.0%	25.6%	60.0%	6.4%
37.1°C以上	0.0%	28.6%	57.1%	14.3%

※睡眠時間が長い子供は体温が高い(N=1125)

③ 肌の露出が多い薄着のファッション、シャワーで済ませ湯船につからない

薄着ファッションによる冷えは体に蓄積されて後でさまざまな不調となって現れる可能性があります。また、湯船につからない子供も多いと聞きます。調査の結果によると、寒さ対策として「温かい服装」「湯船につかる」という回答が半数くらいありましたが、もっと多くの方に意識していただきたいと思っています。

Q5. お子様の寒さ対策で普段から気をつけていることを選んでください。(複数回答)



④ 体を冷やす食事

朝ごはんは、手軽なバナナとヨーグルト、牛乳、生野菜、白いパンなどを食べている子供が多いと思いますが、これらは体を冷やす食品です。他にも、白米、うどん、脂身の多い肉、バター、マヨネーズなども体を冷やす食品ですが、子供が好きなものが多いと思います。これらの習慣は、すべて体を冷やしてしまうため、積み重なって低体温になってしまうのです。

【解決方法】

低体温は、運動、睡眠、温活、食事でかなり改善できますので、日々の生活の中に是非取り入れてください。

① 運動の習慣を作る

まずは、ゲームとの付き合い方を考えてください。ゲームばかりに熱中せず**体を動かす時間を作ること、それが根本です**。体操、サッカー、公園で遊ぶなど、その子に合った運動で体温を上げ、筋肉量を増やすことを心がけましょう。

② 睡眠時間の確保

子供は1日8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。朝食をしっかり食べ、日中はしっかり体を動かして夜ぐっすり眠るという良いサイクルを確保しましょう。

③ 「頭寒足熱ファッション」で下半身を温める、湯船につかって体を温める

おすすめは「頭寒足熱ファッション」です。上半身は脱ぎ着しやすいもので寒さ暑さを調節し、下半身はオーバーパンツ、腹巻、ハイソックス、レッグウォーマーなどで温活を心がけて下さい。また、毎日湯船につかって体を温めましょう。



岡本のオーバーパンツ「くろぱん」

④ 体を温める食事

食事は和食中心の献立を。昔ながらの煮物、漬け物、味噌汁などが体を温めてくれます。朝食も和食がおすすめ。

今回の調査では、以前から感じていた通り、体温が低めのお子さんが多いということ、またそれには運動不足や睡眠不足が関係しているという結果がしっかり出ていました。毎日体温を上げることで免疫力があがり、平熱も徐々に高くなります。世の中のお母様方にこの事実をぜひ知っていただき、体を温める生活習慣を心がけ、ご家族みんなで健康な生活を送っていただきたいと願っています。

【石原新菜先生プロフィール】

イシハラクリニック副院長、ヒポクラティック・サナトリウム副施設長 健康ソムリエ講師 <https://kenkosommelier.jp/>
医学生の頃から自然医学の泰斗で医学博士の父、石原結實と共にメキシコや英国の病院などを視察し、自然医学の基礎を養う。現在は父の経営するクリニックで漢方薬処方を中心とする診療を行うかたわら、テレビ・ラジオへの出演や、執筆、講演活動なども積極的に行い、「腹巻」や「生姜」などによる美容と健康増進の効果を広めることに尽力している。

【「低体温」対策におすすめの「くろぱん」のご紹介】

「くろぱん」は、いつもキラキラと輝いている女の子の毎日を応援するオーバーパンツです。成長する体型に合わせた「くろぱん」専用のオリジナル設計と豊富な素材バリエーションで快適なはき心地を提案。おしりにピッタリフィットしてズリ上がりにくく、毎日をかわいく、元気に楽しむ女の子をしっかりサポートします。

https://shop.okamotogroup.com/dispatch/CSfDispListPage_001.jsp?bc=OKAKPN&pb=OKAKPN

