

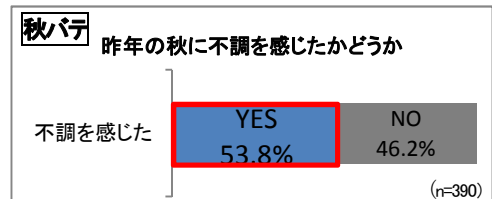
今年夏の気温差で「秋バテ」人口が増加！？ 9割は夏の不調が回復せずに「秋バテ」に突入！

～対策は夏から始める温活と紫外線蓄積の予防～
監修:麻布ミュージッククリニック 名誉院長 渡邊賀子先生

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』(代表:対馬ルリ子/産婦人科医)では、夏から秋の不調に関する意識調査を390人(20代～50代女性)を対象に実施しました。

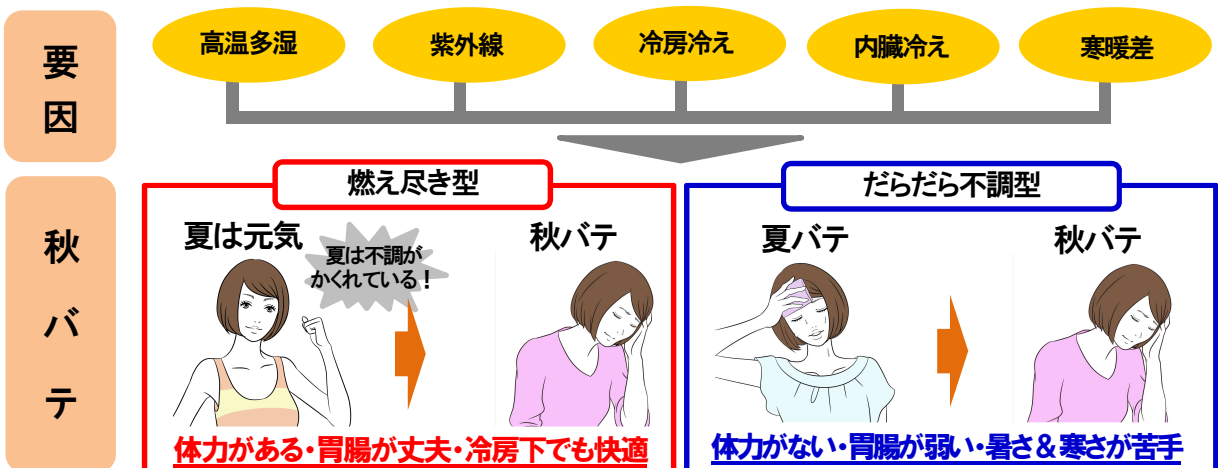
■過半数以上が秋バテに！もはや国民病の「秋バテ」

意識調査の結果、半数以上の53.8%の人が秋に不調を感じています。さらに、そのうちの9割が、夏の不調が回復せず秋になっても続いていることがわかりました。一方、夏には不調を感じず、秋になつてから不調を感じる人は8.1%と少数派で、ほとんどの人が夏の不調を秋まで引きずっていることがわかりました。



この結果に対し、麻布ミュージッククリニック 名誉院長の渡邊賀子先生は以下のように指摘しています。

「秋バテには、夏は元気に過ごしたのに秋になると燃え尽きたように不調が顕在化する「燃え尽き型」と、夏バテが回復せず秋にも不調を引きずる「だらだら不調型」の2タイプがあります。昨夏は「だらだら不調型」が多数派でしたが、秋バテのタイプはその夏の気候や、個人の体力によって異なるため、どちらのタイプも注意が必要です。」



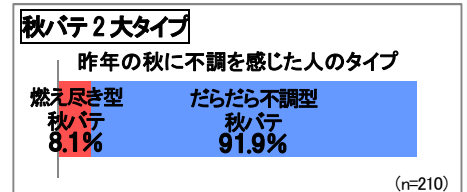
■秋バテ2大タイプ「燃え尽き型」と「だらだら不調型」の傾向と要因

秋バテの要因と各タイプの特徴について、渡邊賀子先生は以下のように指摘しています。

「秋バテは、①高温多湿、②紫外線、③冷房冷え、④内臓冷え、⑤寒暖差が主な要因となります。」

「燃え尽き型」は比較的体力があるため、夏バテすることなく、冷房下でも快適に過ごせる方が多い傾向にあります。夏場は不調が隠れていて自覚症状に乏しいものの、冷房や冷たい飲食物による冷えで、秋口に不調が顕在化します。まさに夏で体力が燃え尽きるイメージで、元気に夏を乗り越えたと思った矢先に不調があらわれるため、不調を感じていなくても、夏の過ごし方には注意が必要です。

一方、「だらだら不調型」は、胃腸が虚弱気味で体力のない方が多く、夏バテしやすい上に、暑さが落ち着いても不調が改善しないまま、秋もだらだらと不調が続きます。これは、夏の高温多湿ストレスや室内外の気温差に加え、秋口の朝晩の寒暖差が要因となり、不調が長引きます。」



■紫外線疲労の蓄積が、秋バテを招く

秋バテ要因のひとつである紫外線は、浴びることで全身の免疫システムに異常をきたすことがわかっています。紫外線による疲労は蓄積され、秋に不調が顕在化しやすいため、1回に浴びる紫外線量は少なくとも注意しましょう。日常的に浴びる紫外線量は意外と多く、主婦が1日に浴びる紫外線量の合計は、夏のビーチで浴びる1時間の量に相当するほどです。紫外線量が多い夏場は、日々の紫外線ケアが夏バテ・秋バテ予防に重要といえます。」

■今年は夏の気温差で、秋バテのリスクが高く？

今年の5月は、都心で夏日・真夏日が観測史上最多になったほか、全国的にも気温の高い日が続き、5月から夏のような気候となりました。入梅し、気温は少し落ち着いたものの、今度は最低気温が低い日が続き、朝晩の寒暖差が激しい、自律神経に負担がかかる気候だった上、梅雨明け後は真夏日・猛暑日が続いています。このような不安定な天候が続くことで、身体への負荷が蓄積され、「秋バテ」が深刻化することが懸念されます。

■まずは、自身が「秋バテ」になりやすいタイプかチェックしてみましょう。

「秋バテ」危険度チェック

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| 1. 冷房が効いている部屋は快適に感じる | 6. 胃腸が弱い方だ |
| 2. 冷たい飲み物が好き | 7. 紫外線対策を怠りがち |
| 3. 屋外でのレジャーが好きほうだ | 8. 普段過ごす部屋(家または職場)の冷房温度は25度以下 |
| 4. 夏の入浴はシャワーだけの場合が多い | 9. 夏は果物をよく食べる |
| 5. 夏は素足でいることが多い | 10. 暑さ、寒さに弱い |

3個以上当てはまると、秋バテになるリスクが高い。特に1~5に○が多い場合は、「燃え尽き型秋バテ」になる可能性が高く、このタイプは夏場に自覚症状がないために、対策が遅れがちになるためより注意が必要です。

■タイプ別秋バテ対策

夏の生活習慣や環境が影響しやすい「秋バテ」は、夏から対策をはじめることが重要です。タイプ別に重点をおくべき対策をご紹介します。

◇**休肝日を設ける！どうしても飲みたいときは、2杯目以降は常温のお酒を**

胃腸が丈夫な「燃え尽き型」は、夏にビールなどの冷たいお酒を飲む頻度が高く、内臓を冷やしがちです。毎晩の晩酌は避け、休肝日を設けましょう。どうしても冷たいビールが飲みたいときは、1杯目はビール、2杯目以降はワインや日本酒など、常温で飲むお酒にするなどメリハリをつけましょう。

◇**シャワー派は、シャンプー前に長めの“ヘッドシャワー”を**

実は身体が冷えているのに、体力があるため、冷えに気づきにくい「燃え尽き型」は、シャワーで済ませる人が半数近くにのぼります。暑くてどうしても湯船入浴が億劫だという人は、シャワーを浴びる時間を少し長めにしましょう。シャンプー前に頭から長めにシャワーを浴びる“ヘッドシャワー”をすると、温め効果が期待できます。また、首や肩にかければ、マッサージ効果も得られます。夏は入浴後に濡れた髪を放置しがちですが、自然乾燥は頭皮から熱を奪うため、ドライヤーできちんと乾かしましょう。扇風機で乾かすのはNGです。

◇**UV対策で紫外線疲労の蓄積を防ぐ！**

「燃え尽き型」は紫外線対策をしていない人が「だらだら不調型」よりも高い傾向にありました。紫外線を浴びると免疫システムが影響を受け、バテやすくなるため、日焼け止めをこまめにぬる、帽子や日傘、サングラスで日差しを防ぐなどの紫外線対策を行い、日々の紫外線疲労の蓄積を防ぎましょう。

💡**隠れた冷えに気づくには…**

体力があり、胃腸が丈夫なために、冷房冷えや内臓冷えに気づきにくい「燃え尽きタイプ」。むくみ、便秘、痩せにくい、イライラする、午前中はエンジンがかからないなどの症状は冷えが原因で起こることがあります。こういった症状がある方は、生活習慣を見直してみましょう。

◇**ぬるめの炭酸入浴でゆったりリラックスし、自律神経ケアを！**

長時間の冷房で身体が冷えたり、室内外の気温差が大きいと、体温調節のために自律神経をフル稼働するため、自律神経のバランスが乱れ、「秋バテ」を起こしやすくなります。身体を温めて自律神経のバランスを整えられる湯船入浴は夏こそ日課にしましょう。炭酸ガス入りの入浴剤を使用すれば、炭酸が末端の血管を拡張して血流を促進するため、短時間の入浴でもほてらずに効果的に身体が温まります。暑い夏にこそおすすめです。お湯の温度は、38~40度のぬるめのお湯がポイント。熱いお湯(42度以上)では、刺激が強すぎるために身体の芯まで温まらず、入浴後に汗をかいてかえって身体が冷えてしまうばかりか、自律神経のバランスが乱れてしまいます。

◇**足元・首・肩周りを冷房から守る！**

職場や映画館、移動の電車など室温調整が難しい場合は、身体を冷やさないうストールやひざ掛けを活用し、冷えを感じやすい足元や冷房の風が直接あたる首や肩まわりをガードしましょう。肌直接貼れる温熱シートを活用すれば、より効果的に冷えを予防できます。温熱シートはいつも携帯しておくと、冷えを感じたときにさっと使えて便利です。

◇**肩甲骨まわして熱を生み出す！**

「だらだら不調型」は胃腸が弱く、熱を産生するのが苦手なタイプ。腹筋や下肢などの筋肉を鍛えることで熱を生み出し、熱を運ぶ機能も高まります。左右の肩甲骨の間は、エネルギーを燃やす褐色脂肪細胞が多いため、肩甲骨周りを動かすと代謝が上がり、熱を生み出しやすくなります。



台風やゲリラ豪雨・・・急な天候悪化で自律神経を酷使する秋は、「秋バテ」の悪化に要注意！

「女心(男心)と秋の空」「秋荒れ半作」といった秋のことわざにあるように、秋は短い周期で天候がコロコロ変わります。とくに、秋に多い台風やゲリラ豪雨などによる急激な気圧の変化によっても、自律神経に大きな負担がかかるため、身体に不調が起こりやすく「秋バテ」が悪化する要因となります。また、秋口は朝晩の気温差も大きくなり始める時期でもあるため、気温差への対応でも自律神経はフル稼働します。

このように、自律神経に負担がかかりやすい秋は、前述の炭酸入浴でゆったりとリラックスするなど、日ごろから行える自律神経ケアが効果的です。

監修: 渡邊 賀子(わたなべ かこ)



【現職】

麻布ミュージッククリニック名誉院長
慶應義塾大学医学部漢方医学センター非常勤講師
漢方専門医、日本東洋医学会指導医、医学博士

【経歴】

1997年北里研究所にて日本初の「冷え症外来」を開設し、多くの女性が抱える悩みである冷え症の診断と治療にあたってきた。
2003年、慶應義塾大学病院漢方クリニックにて、女性専門外来「漢方女性抗加齢外来」を開設。より健康で美しい女性の一生をサポートするために診療・研究活動にあたる一方、2004年9月、女性専門外来「麻布ミュージッククリニック」開院。現在は、熊本市・帯山中央病院院長を務める。

【著書】

『あなどらないで。その「不調」』ユーキャン学び出版
『女性ホルモン力を上げて若返る』宝島社
『あたたため美人の冷えとりbook』日本文芸社
『体を温めると美人になる』幻冬舎

<調査概要>

- ・調査方法 : インターネット調査
- ・調査期間 : 2015年6月18日~6月19日
- ・調査対象 : 20代~50代の女性 390名
- ・調査内容 : 夏から秋の不調に関する意識調査

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発 足 日 : 2014年9月1日
- ・医師・専門家: 対馬 ルリ子 (産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長)
(50音順) 小島 美和子 (管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役)
(敬称略) 川嶋 朗 (統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授)
中村 格子 (整形外科医、スポーツクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長)
福田 千晶 (産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー)
渡邊 賀子 (漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長)
- ・協 賛 : 花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社 (あいうえお順)
- ・Web サイト: 『ウェルラボ』: <http://www.well-lab.jp/> (2014年9月11日 OPEN)

<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL: 03-4570-3167 FAX: 03-4580-9128 Email: info@well-lab.jp