

約10℃の寒暖差とストレスで「春のうつ冷え」も!? 自律神経が乱れる春は約8割が“春バテ”を実感!

～自律神経トレーニングで“春バテ”解消～

監修: 東京有明医療大学 教授 川嶋 朗先生

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、春の不調“春バテ”に関する意識調査を首都圏在住 665 人(20代～50代男女)に実施いたしました。その結果、過去に春の季節の変わり目(3～4月)に精神的、身体的になんらかの不調を感じたことがある人が全体で約8割(男性:72.8%、女性:86.8%)という結果になりました。(p4 グラフ3)

■春の不調は心身に影響あり!

不調を感じたことがある人を対象に、その症状を質問したところ「イライラする」「気分の落ち込み」などの精神的なストレスや「肩こり」「手足の冷え」などの身体的な不調も感じているという結果となりました。また、「昼間眠い」など睡眠に関する不調も感じています。

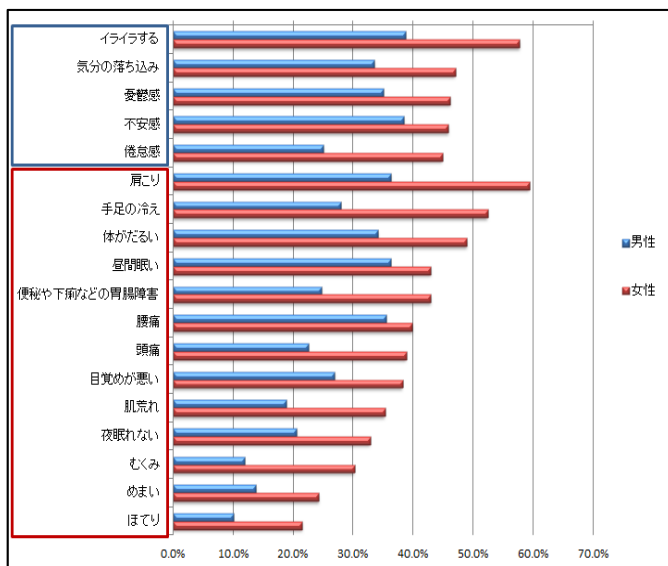
■環境(気象・生活)の変化が“春バテ”を引き起こす

現代人の「冷え」について警鐘を鳴らし、「冷え」についての著書も多い、東京有明医療大学 教授 川嶋 朗先生は“春バテ”について次のように述べています。『春は徐々に暖かくなり気分的にも上昇しそうな季節にもかかわらず、なんとなく不調(春バテ)を感じるという患者さんが多くなります。“春バテ”とは、春特有の環境(気象・生活)変化によって、自律神経が乱れ“夏バテ”のような「だるい」「やる気がでない」などの症状が現れること。さらに、「頭痛」「イライラ」「不安」など夏バテにはない春特有の症状が現れることをいいます。“春バテ”の症状がひどく、食生活や睡眠サイクルが乱れた状態が続くと、更にイライラや気分の落ち込みが増加する負のサイクルに陥り、いつまでたっても改善されません。これらの症状を和らげるために、日常生活での予防や対策をとることが重要です。』

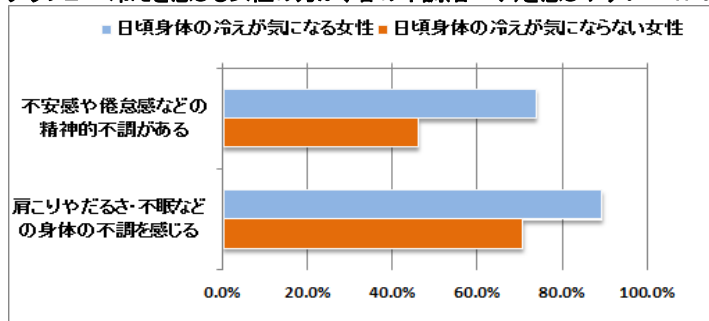
■春のうつ冷えに注意

川嶋先生は、「冷え」と「ストレス」による症状にも言及しており、『身体が冷えると「幸せホルモン(=セロトニン)」(*1)や「やる気ホルモン(=ドーパミン)」(*2)を作る酵素が減ってしまいます。「セロトニン」が不足すると不安になったり、落ち込みやすくなったりし、「ドーパミン」が不足すると意欲や喜びの感情が起きにくくなります。春は寒暖差も激しく、自律神経が乱れて身体が冷えやすい上に、生活変化によるストレスも加わり、「春のうつ冷え」とも言える春バテ症状が現れやすくなります。』と警鐘を鳴らしています。

グラフ1 春の不調(春バテ)の症状 n=637



グラフ2 冷えを感じる女性の方が、春の不調(春バテ)を感じやすい n=637



(*1) セロトニン: 精神を安定させて幸せな気分にしてくれる脳内物質

(*2) ドーパミン: 「快感や多幸感を得る」、「意欲を作ったり感じたりする」、「運動調節に関連する」といった機能を担う脳内物質

春バテの要因

(1) 生活環境の変化

自身や家族の生活に変化が生じることによって緊張感やストレスが生じ、自律神経が乱れ、春バテになりやすくなります。(卒業、入学、進学、入社、転職、人事異動・組織変更、引越、新生活スタート)

(2) 気象環境の変化

《めまぐるしい気圧の変化》

移動性高気圧が次々にやってきて低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わるこの時期、自律神経の切り

替えがうまくいかなくなってしまう。また、低気圧になると、血中の酸素濃度が下がり、昼でも眠くなったり、身体がだるくなったりします。さらに敏感な人は頭痛を感じることもあります。

《激しい寒暖差》

天気も変わりやすい時期で、気象の変化が激しく特に寒暖差も大きくなります。冬から春になり、ファッション面でも薄着になることが多く、秋、冬に比べ寒さへの意識も薄いことから、身体が寒暖差を敏感に感じることになります。この寒暖差により自律神経が乱れ、肩こり、めまい、顔のほてり、食欲不振など、さまざまな不調が現れます。

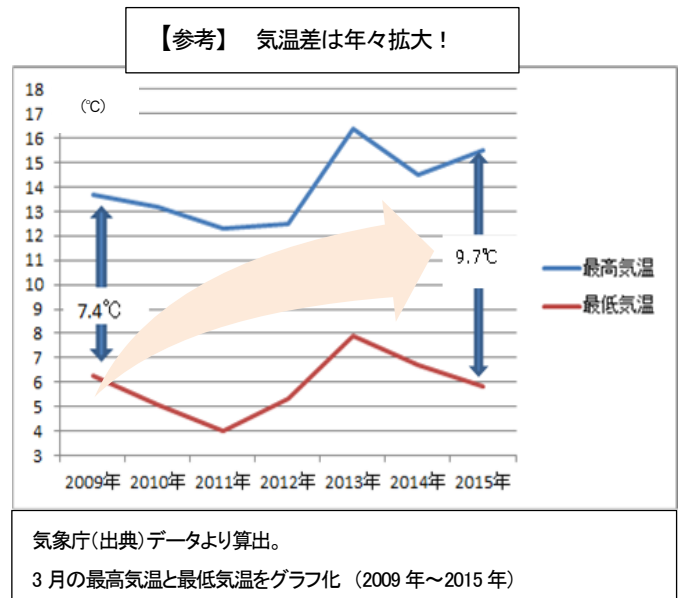
《日照時間の変化による睡眠不足》

春になるに従い日照時間が長くなります。早い時間から部屋の中に光が差し込むためいつもより早く目が覚めてしまったり、夜更かしするなど、生活リズムが乱れ、睡眠の質が低下しがちになります。

“春のうつ冷え”

寒暖差による冷えに加えて生活変化によるストレスも重なることで春ならではの“うつ冷え”という春バテの症状があらわれます。冷えによって「幸せホルモン(=セロトニン)」や「やる気ホルモン(=ドーパミン)」を作る酵素が減るだけでなく、血のめぐりが悪くなることで、それらがうまく運ばれなくなってしまう。

川嶋先生は、『身体が冷えてしまうことで、こころまで冷えてしまう人がいます。特に、春は生活環境も変わる時期なのでストレスがかかりやすく、自律神経が乱れることで更に冷えてしまいます。身体の冷えとこころの冷えは表裏一体。どちらも温めることが大事です』と話しています。



春バテの予防と対策

春バテの予防と対策は、とにかくエネルギーの浪費を最小限にとどめることが重要です。寒暖差を感じないような生活をし、冷えてしまったら身体を温めましょう。

① 春こそ！身体を外から温める！

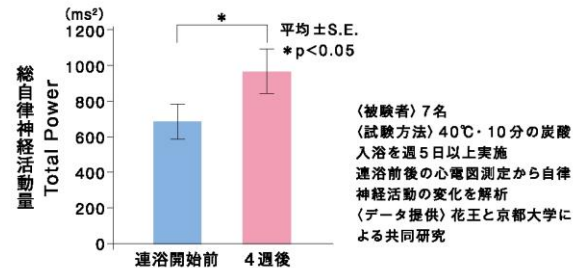
●ぬるめの炭酸入浴で自律神経トレーニング

春に乱れがちな自律神経は、トレーニングにより鍛えることができます。具体的には体温、血圧、心拍数を穏やかに変化させる入浴を一定期間継続します。炭酸ガス入りの入浴剤を入れた 38～40℃のお湯に 10～20 分浸かります。週 5 日以上を目安にこの炭酸入浴を続けましょう。ぬるめのお湯での炭酸入浴は自律神経を整え、身体をリラックスモードにしてくれます。

●身体を温めて「幸せホルモン(=セロトニン)」「やる気ホルモン(=ドーパミン)」の分泌を UP!

温めることで身体のようなホルモンの分泌がアップして、頭痛やめまい、生理不順など様々なトラブルの予防が可能に。また、セロトニン、ドーパミンの分泌も活発になり、温めによる血流改善で全身に運ばれていきます。肌直接貼れるタイプの温熱シートを活用したり、炭酸入浴で温浴効果を高めるなど、身体を積極的に温めましょう。

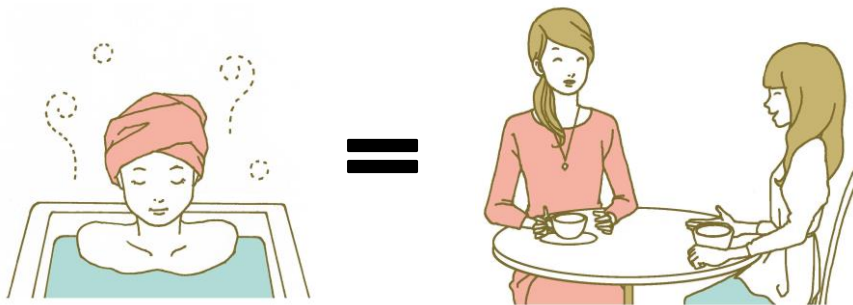
炭酸ガス入浴剤を用いた入浴を 4 週間続けた実験では、総自律神経活動量がおよそ 4 割増加する結果が得られました



【参考】 身体をあたためると孤独感が減る！ 米国(イエール大学)の調査

【論文内容の要約】

- ・浴槽の湯が友人に代わって孤独感や疎外感を払拭する
- ・身体が温まること心が温まることは相関する
- ・浴槽の湯に浸かったり、ゆっくりシャワーを浴びたりすると、友人という時と同等のリラックス効果がある
- ・孤独を感じる人ほどお風呂の時間が長い
- ・皮膚には温度を感じるセンサーがあり、脳のセロトニン系に影響し、その作用で孤独感を癒す。親和感も増す



『The Substitutability of Physical and Social Warmth in Daily Life』
John A. Bargh and Idit Shalev Yale University
© 2011 American Psychological Association より引用

●目もと、首もとを温めて睡眠の質を高める

スムーズで深い眠りを誘うには、副交感神経を優位にし、交感神経の働きを鎮めることで心身をリラックスさせる必要があります。就寝前にホットポイントである目もとと首もとを心地よく温めることで、短時間で副交感神経が優位になり、リラックスできます。また、血めぐりもよくなるので、しばらくすると手足の先から放熱して体温が下がってきます。この落差が眠気を誘い、ぐっすり眠れることができます。

また、眠る前にアロマオイルでマッサージをしたり、ハーブティーなどを飲んだり、音楽を聴いたりするなど、リラックスを心がけるようにしましょう。

●服装を気温に合わせて調節する

毎日の温度変化に身体を適応させるため、衣類での温度調整は必要不可欠です。寒いと感じる日には、厚着をします。一方、暖かいと感じる日には、薄着をするようにします。衣類によって体感温度の調整を行うことで、気温変化に伴う身体へのストレスを軽減することができます。とくに、春は薄着のファッションをしがちなので、冷え対策としてストールやカーディガン、肌に直接貼るタイプの温熱シートなどを常に携帯しましょう。

② 運動や深呼吸で血めぐりUP！

●軽い運動

500 ミリリットルのペットボトルを両手にもち、走るフォームのように身体に沿って上下に腕をふる動きを1日最低10回往復させましょう。3週間～1ヵ月ほど継続して行くと自律神経が整ってきます。

●深呼吸

交感神経優位の状態では呼吸は浅く、逆に副交感神経優位の状態では、呼吸はゆっくりと深くなります。意識して呼吸をコントロールすることで、自律神経のバランスを整えることができます。とくに、腹式呼吸は横隔膜を動かす呼吸法で、内蔵を動かすので、血のめぐりもよくなり、精神が安定し脳の活性化などに役立ちます。



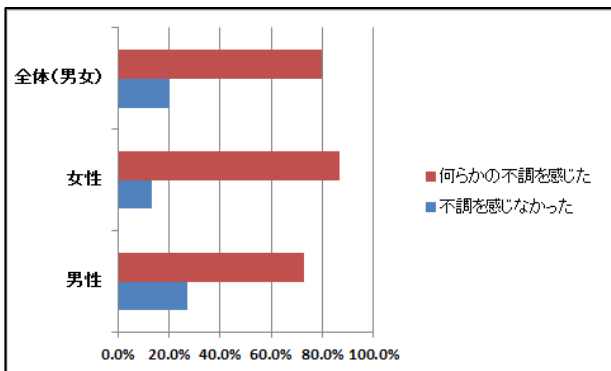
③ 花粉症やアトピー、喘息の方も注意

アレルギーなどをもっていて、もともとふだんからストレスが多い人は春バテには要注意。疾患を抱えている人は、ストレスとアレルギーで有効なホルモンの取り合いになってしまって、より不調を感じやすくなります。

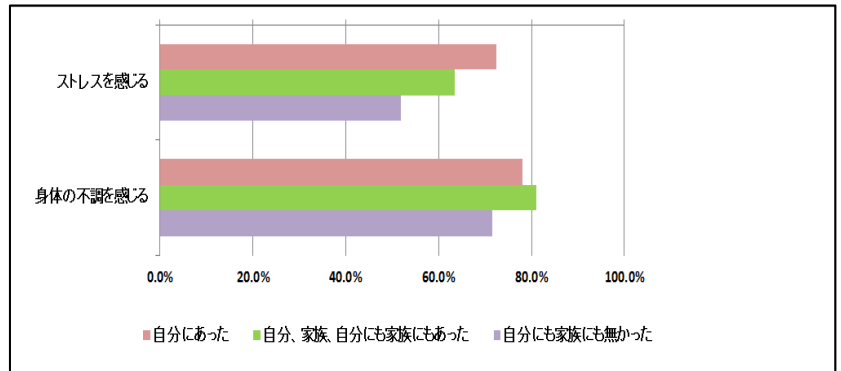
花粉症で鼻が詰まってよく眠れない時は、アロマオイルを。例えばマスクの内側にフランキンセンス、ユーカリ、ペパーミントを一適たらすなどの工夫で、鼻が通りやすくなります。

【参考資料】

グラフ3 春の不調(春バテ)を約8割が感じている！ n=665



グラフ4 気象環境だけでなく生活環境の変化も“春バテ”に影響！ n=637



<意識調査概要>

調査方法 : インターネット調査
 調査期間 : 2015年12月25日～12月28日
 調査対象 : 首都圏の20歳～59歳の男女 665名
 調査内容 : 春の不調に関する意識調査

<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

川嶋 朗(かわしま・あきら) 東京都出身
医学博士、日本内科学会認定総合内科専門医



北海道大学医学部医学科卒業、医師。
東京女子医科大学大学院医学研究科修了、医学博士。
ハーバード大学医学部マサチューセッツ総合病院に留学。
2003年、日本の大学病院初の統合医療診療を行う
「東京女子医科大学附属青山自然医療研究所クリニック」を開設し
所長に就任。

東京有明医療大学保健医療学部鍼灸学科 教授
東洋医学研究所附属クリニック自然医療部門担当
日本内科学会認定総合内科専門医
日本統合医療学会(IMJ)理事、認定指導医

著書

『心もからだも「冷え」が万病のもと』(集英社新書)
『冷え取り美人』(アスペクト)
『太らない病気になる体につくり方』(実業之日本社)
『やせる！ 冷え取り習慣 66』(講談社)
『体を温めて健康になる 100 の法則』(リイド社) 等

●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、スポーツドクター、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）