

＜2016年秋バテ予想＞
今年も猛暑で「秋バテ」が増加！？
2人に1人が、秋の不調(秋バテ)を感じている
～「秋バテ」予防には“自律神経トレーニング”～

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614人(20代～50代男女)を対象に実施しました。

その結果、女性の約半数 50.8%が秋の不調を抱えている(秋バテ)ことがわかりました。また、秋の不調を感じた人のうち、約9割は夏から継続して不調を抱えていることがわかりました。

■2人に1人が「秋バテ」に！ <原因と男女差>

近年、増加傾向にある「秋バテ」について、麻布ミュージッククリニック 名誉院長 渡邊賀子先生にお話を伺いました。

→ 「秋バテ」とは？

暑さがやわらぎ、過ごしやすくなるはずの秋になっても、夏の疲れの影響で身体のだるさや疲労感、食欲不振などの心身の不調を抱えている状態を「秋バテ」といいます。

「秋バテ」は、夏から秋まで不調が続く「だらだら不調型」と、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」の2つのタイプがあります。

→ 「秋バテ」の5つの要因

「秋バテ」は、夏場の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。なかでも、冷房や冷たい飲み物による「冷え」と寒暖差(室内外/朝晩)は、身体の温度調整を司る自律神経のバランスを崩し、疲弊させてしまいます。**身体の冷えを防ぎ、自律神経を鍛えることが「秋バテ」予防には重要**です。今回の意識調査でも、**冷房の設定温度が下がるに従い、「秋バテ」の割合が高い**という結果がでました。人の**身体がすぐに対応できる気温差は約7℃**のため、これ以上の気温差があると自律神経に負担がかかります。さらに、「秋バテ」のなりやすさには男女差があり、男性よりも女性の方が、筋肉量の違い・基礎代謝の差・温度感覚の差・服装の差などから「秋バテ」になりやすいといえます。

当研究会の調査でも、男性よりも女性のほうが、15ポイント以上秋の不調を感じる方が多い結果となりました。

■今年も猛暑で「秋バテ」が増加？

猛暑が予測される今夏は、暑さをしのぐための強い冷房設定や、冷たい飲み物の摂取量増加が予想され、「秋バテ」のリスクが増大すると考えられます。さらに、今夏は深夜のスポーツ観戦による睡眠不足、目の疲れや首・肩のこり、疲れを感じる人が増えることが予想されます。

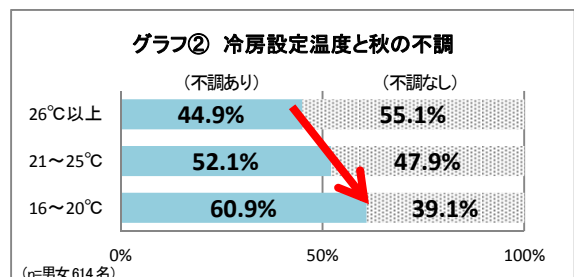
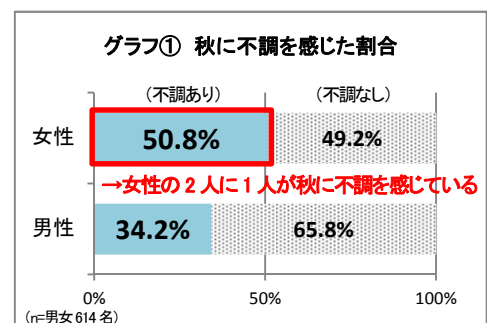
■「秋バテ」危険度チェック

「秋バテ」になりやすい生活習慣かどうか、以下のチェックリストで確認しましょう。

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

3個以上当てはまると、秋バテになるリスクが高くなります。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。

次頁では、「秋バテ」予防のために夏から実施できる方法をご紹介します。



■夏から実践！「秋バテ」を防ぐカギは「自律神経」

①炭酸入浴で“自律神経トレーニング”

「秋バテ」を防ぐ最大の秘訣は、自律神経を鍛えることと冷えを防ぐことです。これらを一緒にできるのが、ぬるめの炭酸入浴です。ぬるめの炭酸入浴は、一定期間継続することで、体温、血圧、心拍数を穏やかに変化させ、自律神経のトレーニングになります。ポイントは 38～40℃のぬるめのお湯と炭酸ガス入り入浴剤。炭酸ガス入り入浴剤は、温浴効果を高め、短い時間でも効率よく身体を温めるため、暑い夏にこそおすすめです。

※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。

②目元温めで自律神経ケア

目元温めは、簡単で手軽にできる上、高いリラックス効果が期待できる方法です。目元は短時間で温かい温度を感じやすい“ホットポイント”です。ここを心地よいと感じる 40℃程度の蒸気で約 10 分温めると、リラックスして副交感神経が優位になります。温めには、ホットアイマスクや蒸しタオルを活用しましょう。

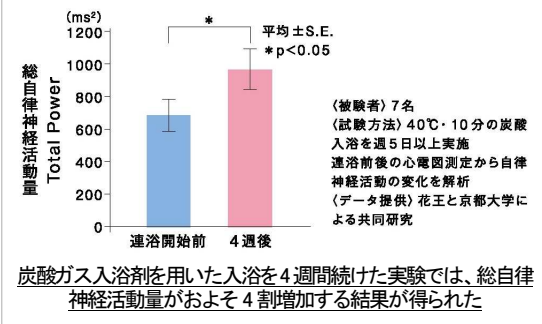
③冷たい飲食物で胃腸を冷やしすぎない

猛暑が予測される今夏は、つい冷たい飲み物や食べ物を摂りたくなりますが、冷たい飲食物は内側からじかに身体を冷やしてしまいます。できるだけ飲み物は常温を選び、どうしても冷たい飲み物が飲みたいときは、氷を抜いてもらう、お酒なら最初の 1 杯だけにするなどの工夫をしましょう。

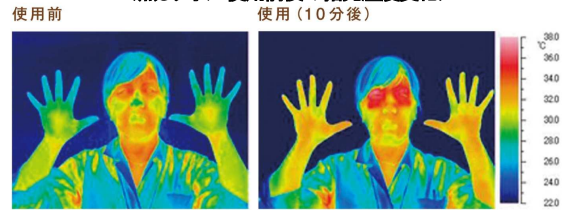
④夏は綿ストールで上手に冷え対策

オフィスや電車など自身で温度調節ができない場合、ストールをうまく活用しましょう。上半身が冷えるときは、首や二の腕に。下半身が冷えるときは、腰まわりや太ももに巻きましょう。これらの部位は太い血管や大きな筋肉があるため、効率よく身体を温めることができます。夏は通気性がよい綿や麻のストールがおすすめです。肌に直接貼れるタイプの温熱シートを活用しても良いでしょう。

■炭酸入浴による自律神経活動量の増加



＜蒸しタオル使用前後の指先温度変化＞



(データ提供) 花王

目元を温めるとリラックスして副交感神経が優位に。すると、指先などの末梢の血管が拡張し血めぐりがよくなります。

ミニコラム「炭酸」豆知識

①なぜ炭酸が身体に良い？

古来から天然炭酸湯には、浴用として高血圧、動脈硬化、切り傷、やけどなど、飲用として慢性消化器疾患、慢性便秘などへの効能が知られています。これらの効果はお湯に溶け込んだ、炭酸の血管拡張作用に由来しています。

炭酸ガスには、末梢の血管を拡張する作用があり、さら湯に比べて血流量が増え、すばやく身体が温まります。身体の深部まで温めることができるため、温かさが持続します。

②炭酸の泡は小さいほうが効果が高い？

炭酸の泡は、なんとなく大きいほうが効果が高いと感じがちですが、より小さな泡のほうがお湯に溶け込みやすく、炭酸ガス濃度が上がります。炭酸ガスをいかにたくさんお湯に溶け込ませるかが重要なのです。炭酸ガスは濃度が高ければ高いほど、温浴効果が高まります。

③炭酸入浴は泡が出ている間しか効果がない？

炭酸ガス入り入浴剤は、入浴剤が溶けている間の泡がぶくぶくしているときのほうが、炭酸の効果が高いと思われがちです。しかし、実は入浴剤が溶けた後の方が、お湯に溶け込んでいる炭酸ガスの濃度が高いため温浴効果が高いことがわかっています。

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 : 2016年6月24日~6月30日
- ・調査対象 : 20代~50代の男女614名
- ・調査内容 : 夏から秋の体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

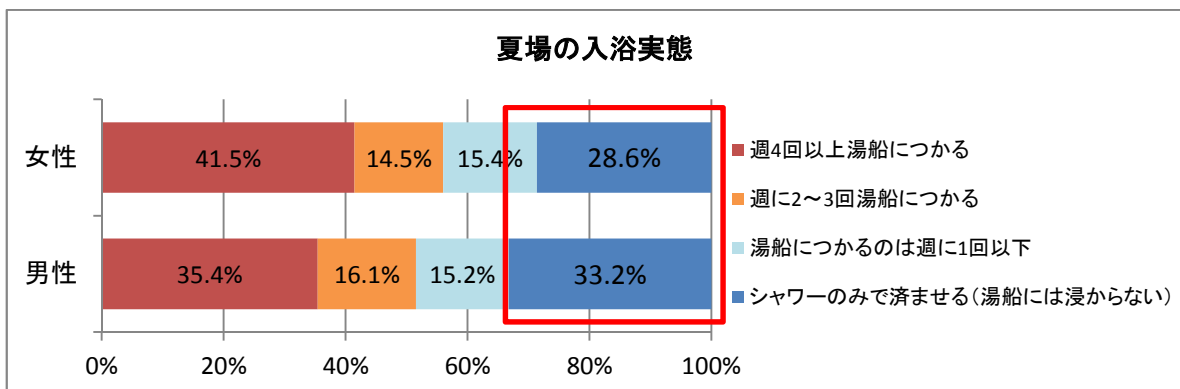
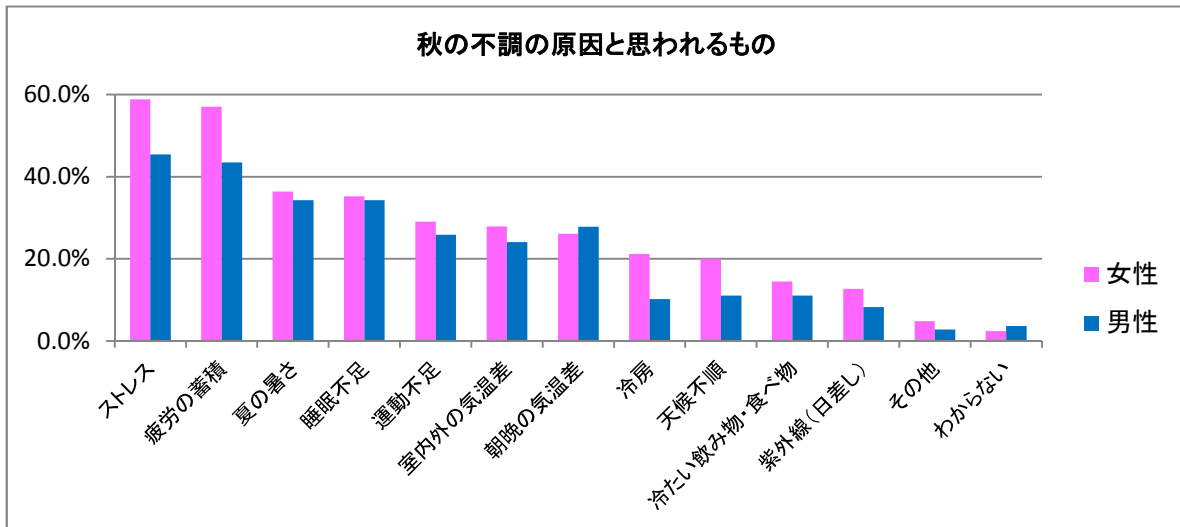
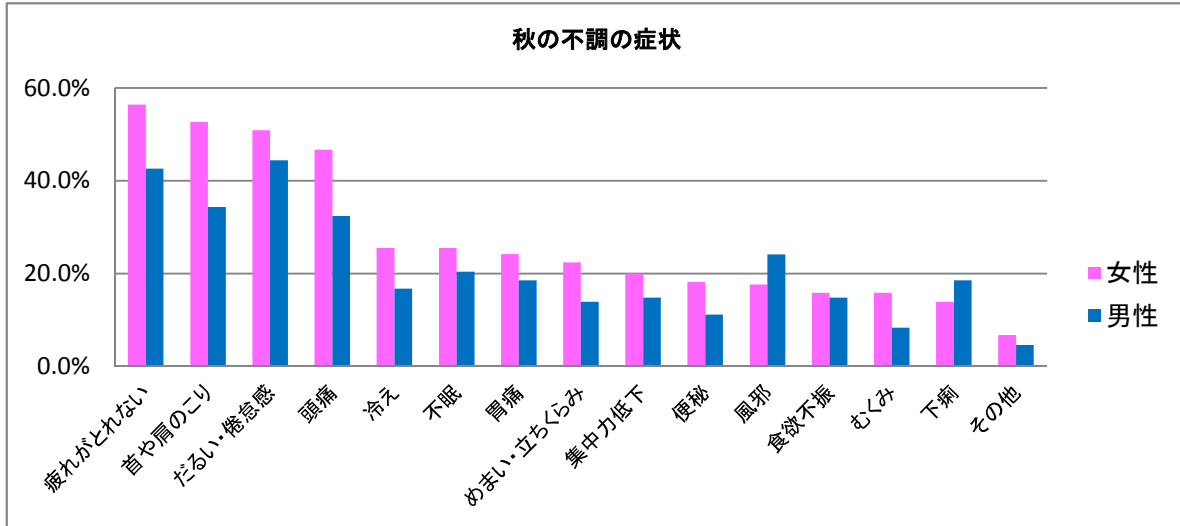
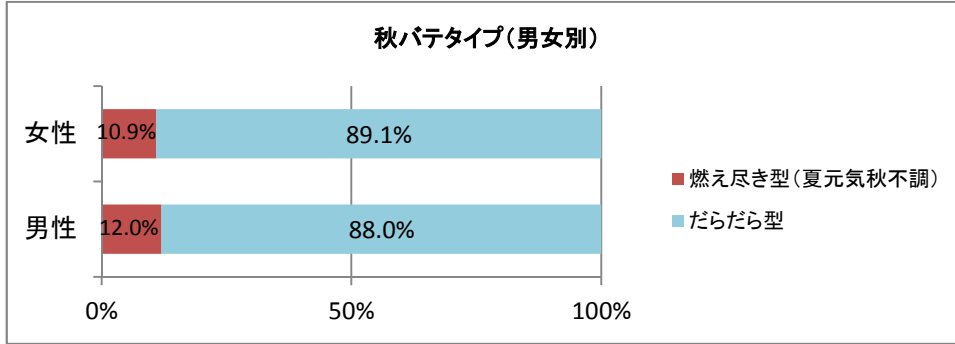
- ・発 足 日: 2014年9月1日
- ・医師・専門家: 対馬 ルリ子 (産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長)
(50音順) 小島 美和子 (管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役)
(敬称略) 川嶋 朗 (統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授)
中村 格子 (整形外科医、スポーツクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長)
福田 千晶 (産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー)
渡邊 賀子 (漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長)
- ・協 賛: 花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パ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:03-4580-9155 Email:info@well-lab.jp

<参考資料>



<調査概要>

・調査方法 : インターネット調査
 ・調査対象 : 20代~50代の男女614名

・調査期間 : 2016年6月24日~6月30日
 ・調査内容 : 夏から秋の体調に関する意識調査