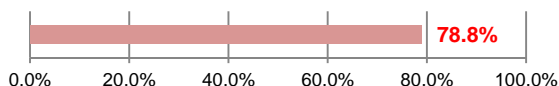


手足が冷たい、歩かない、日光を浴びていない人は要注意！ 冬に加速する「冷え」「ストレス」のスパイラル現象 厳冬&日照不足の今年の冬は、「温活」で負のスパイラルを解消

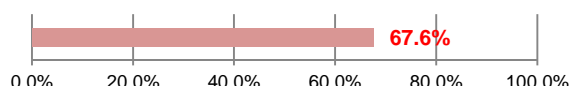
監修:東京有明医療大学 教授 川嶋 朗先生

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)では、首都圏在住の20代~50代の男女893人(男性:445名/女性:448名)を対象に、「冷え」と「ストレス」に関する意識調査を実施いたしました。調査の結果、冬(12月~2月)に身体の「冷え」が気になる人は全体で約6割、女性の場合は約8割にも及ぶ結果となりました(グラフ①)。また、「日常的にストレスを感じている」女性は約8割にもものぼり、「冷え」と「ストレス」の両方を感じている女性は約7割にも及んでいます(グラフ②)。

グラフ① 冬に身体の冷えを感じている女性 (n=448)



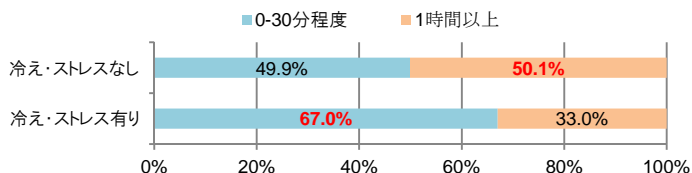
グラフ② 冷えとストレスの両方を感じている女性 (n=448)



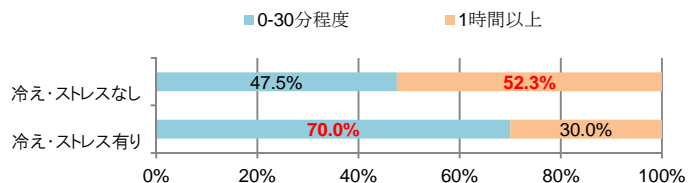
■「冷え」と「ストレス」が重なる人は、「手足が冷える」「日光を浴びない」「歩かない」

同調査で、日頃の生活習慣について質問したところ、「冷え」と「ストレス」両方を感じている女性は、いずれも感じていない女性と比べて、日光を浴びる時間と歩行時間のいずれも短いことがわかりました(グラフ③④)。また、身体に「冷え」を感じる部位として、身体の末梢部分の足先、手・指先を挙げています(表①)。

グラフ③ 日光を浴びる時間比較/女性 (n=345)



グラフ④ 歩行時間比較/女性 (n=345)



表① 冷えを感じる部位 (n=303)

1	足先 (68.6%)
2	手・指先 (61.4%)
3	下半身全体 (24.8%)
4	おなか (24.1%)
5	膝下 (22.8%)
6	背中~腰 (20.8%)
7	肩 (12.2%)
8	首 (11.6%)
9	全身 (8.9%)
10	顔 (5.6%)

■「冷え」と「ストレス」の密接な関係

現代人の「冷え」について警鐘を鳴らす東京有明医療大学 教授 川嶋朗先生は、「冷え」と「ストレス」の関係を指摘しています。『「冷え」と「ストレス」は密接な相互関係があります。身体が冷えると、放熱を防ぐために交感神経が働き末梢の血管が収縮するので手足が冷たくなります。身体は交感神経が優位になるとリラックスできず、緊張状態が続いてしまいます。また、ストレスを感じた時にも交感神経が働いて、末梢の血管が収縮し血流が低下するため、身体の末端部分に冷えを感じるようになります。冷えている時もストレスを感じている時も、ともに交感神経が働いて血めぐりが滞り、手足が冷たくなるのです。』

また、川嶋先生は日光を浴びる時間と歩行時間の調査結果について『日光を浴びると幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが増えます。また、歩行で手足の筋肉を動かすと血めぐりが良くなります。つまり、日光を浴びず、歩行時間が短い人ほど「冷え」も「ストレス」も感じやすくなるのです。』

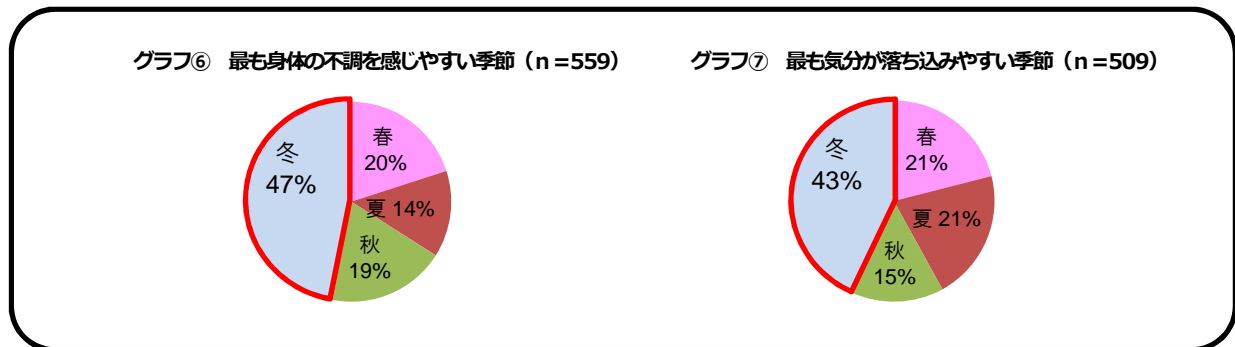


「冷え」と「ストレス」で手足が冷たくなる理由

■冬は「冷え」と「ストレス」のスパイラルが加速する季節

1年で最も不調で気分が落ち込みやすいのは「冬」

今回の調査で、男女ともに、冬は1年のうちで最も身体の不調(身体が重い、頭が重い、気分がすっきりしないなど)を感じやすく、最も気分が落ち込みやすい季節であると感じていることもわかりました(グラフ⑥⑦)。



冬に「冷え」と「ストレス」が加速する3つの要因

【1】日照時間の減少

太陽の光を浴びると多く分泌されるといわれる幸せホルモン「セロトニン」は、日照時間が短くなる冬になると分泌が減少します。そのため、夏に比べて冬の方が不安な気持ちになったり、落ち込みがちになり、精神的なストレスによるダメージを受けやすくなります。

<この秋・冬は平年に比べて日照時間が約20%も少なかった！>

今シーズンの秋から冬にかけては、例年に比べ全国的に日照時間が短かったことが気象庁より発表されています。

首都圏(1都6県と山梨県)の、9月10日から11月8日までの60日間の平均日照時間は平年の83.75%で、日照時間が例年よりも約2割も少ないことがわかりました。

都道府県	日照時間	平年比
茨城県(水戸)	257.9h	97%
栃木県(宇都宮)	233.6h	89%
群馬県(前橋)	252.7h	86%
埼玉県(さいたま)	216.3h	82%
千葉県(千葉)	212.6h	83%
東京都(東京)	192.5h	77%
神奈川県(横浜)	202.4h	76%
山梨県(甲府)	239.0h	80%
		平均 83.75%

出典:気象庁 首都圏の日照時間平年比
(9月10日から11月8日までの60日間)

【2】厳しい寒さ

冬の寒さで交感神経が優位になり、末梢の血管が収縮するため、手足が冷えやすくなると同時に、リラックスできずストレスを感じやすくなります。また、身体が冷えると幸せホルモン「セロトニン」とやる気ホルモンと呼ばれる「ドーパミン」を作る酵素が減り、分泌が減少します。

<今シーズンは厳冬の予測が>

気象庁の発表によると、この冬は、ラニーニャ現象の影響で、西日本を中心に厳しい寒さになると予想されています。

【3】室内外の寒暖差

温かい室内と冷たい空気の室外との温度差で自律神経のバランスを崩しやすくなり、心身ともに「冷え」と「ストレス」を感じやすくなります。

「温活」で冷えた心と身体をリセットしよう ～まずはリラックス。そして、身体を外から&中から温める～

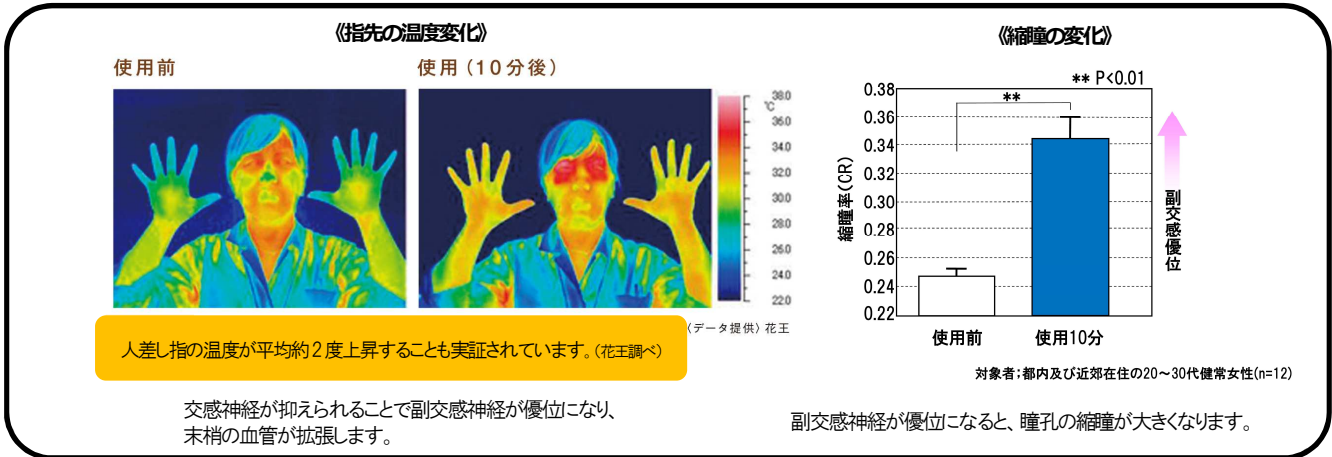
「冷え」と「ストレス」のスパイラルを断ち切るためには、身体の内側、外側の両方から温める「温活」が有効です。川嶋先生は、『「温活」で自律神経を整え血めぐりを良くすると、冷えが解消するのはもちろん、代謝や免疫力も向上します。また、身体が温まると、“幸せホルモン”のセロトニンやエンドルフィン、“やる気ホルモン”のドーパミンの分泌が増えて、幸せな気持ちを感じやすくなります。』とコメントしています。

STEP1 リラックスが温活の基本

◇ 蒸気での目元温めで、リラックス！

身体を温める前にまずは気持ちをリラックスさせることが大切です。リラックスすると、副交感神経が優位になって血めぐりが良くなります。リラックス方法は様々ですが、目元を10分程度蒸気で温めると、交感神経が抑えられることで副交感神経が優位になり、短時間でリラックスモードに切り替えることができます。温める際の温度は、人が心地よいと感じる約40℃がおすすめです。

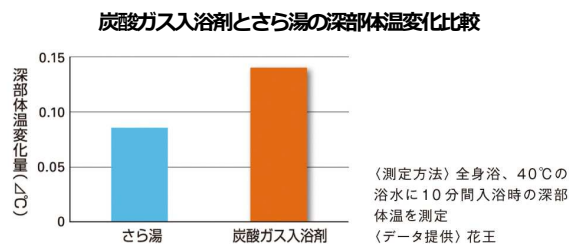
＜40℃の蒸しタオルで10分間目元を温めると、副交感神経が優位になってリラックスモードに！＞



STEP2 身体を外から温める

◇ 炭酸入浴で身体を深部まで温める。幸せな気分もUP!

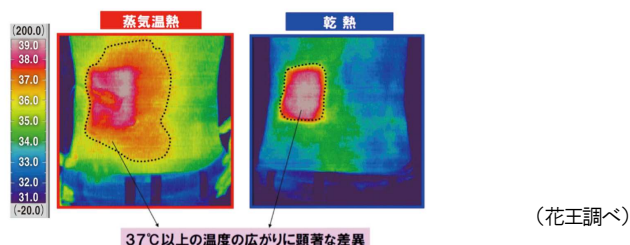
入浴時には、炭酸ガス入りの入浴剤を使うと血行が促進されて深部体温が上昇します。また、湯上り後も温かさが持続するため効果的です。お湯の温度が熱すぎると交感神経が優位になり、寝つきが悪くなりますが、38～40℃のお風呂にゆっくり浸かって身体を温めると、副交感神経が優位になりリラックスして全身が温まります。



◇ 温めポイントに温熱シートを貼って、深く広く熱を伝える！

首やお腹・腰まわりは、冷えやすい部分であると同時に、そこをしっかり温めると、全身の血流が良くなり、手足の先まで身体を温めることができる「温めポイント」です。温める時は、蒸気が出るタイプの温熱シートがおすすめ。広く、深く温熱が伝わり、血めぐりが促進されます。

蒸気温熱と乾熱の伝わり方比較

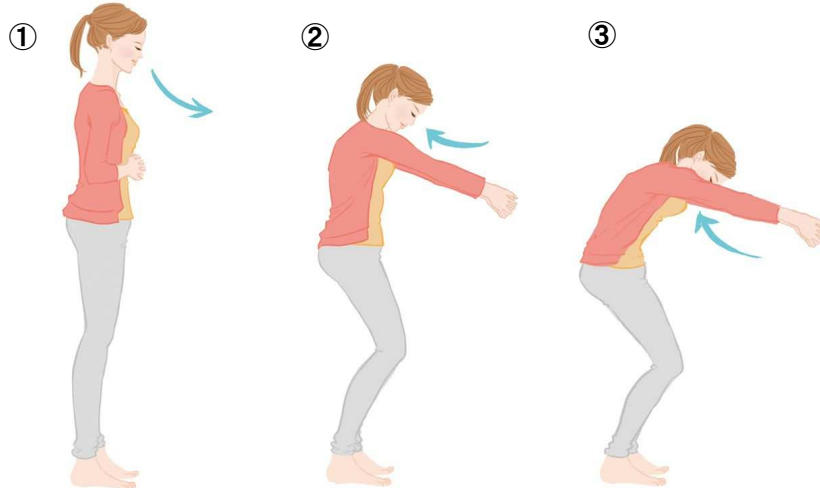


STEP3 身体を中から温める

◇ 「呼吸」に着目したストレッチでストレス解消

寒さで緊張したからだをほぐしてリラックスするには、縮こまった部分を伸ばすストレッチがおすすめです。「冷え」や「ストレス」で交感神経が優位になると、筋肉が緊張し呼吸が浅くなりがちになるので、筋肉の緊張を和らげ呼吸を整えましょう。

このストレッチは、通常では息を吐きながら筋肉を動かしますが、息を吸う時に背中と胸の筋肉を伸ばすという、逆の動きがポイントです。



① 胸の前で両手を組み、鼻からゆっくりと息を吸い、口からゆっくりと吐き出します。

② 息を吐ききったら、息を吸いながら腕を前にのばし、背中を丸めていきます。

③ 息を吸いながら十分に背中を丸めきいたら、ゆっくりと息を吐きながら腕と背中を①の姿勢に戻します。

出典：呼吸筋ストレッチ体操レッスン編 <https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/01/pdf/ep001.pdf>
呼吸筋ストレッチ体操 解説編 <https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/04/pdf/ep002.pdf>

◇ 日光を浴びながらの軽いウォーキングで血流をよくしながら幸せホルモンもUP！

体温の約3割は、筋肉によって生み出されています。筋肉を動かすと、血流を促進し体温が上昇し、細胞の強化や免疫力のアップにもつながります。人間の筋肉の3分の2は下半身に集まっています。その筋肉を日常的に動かすことで下半身にたまった血液が心臓に戻り、血流がスムーズになります。

また、冬は日照時間が短く、身体が冷えるため、セロトニンやドーパミンを合成する力がダウンします。日の光を浴びながらリズムカルに歩くことで、幸せホルモンをアップさせながら体を中から温めることができます。

ウォーキングをする時間帯は、紫外線の弱い朝がおすすめです。日焼け防止のため、顔や腕などに日焼け止めを塗っておくと安心です。

◇ Hotな飲み物で身体の中から温まる！

● 「マサラチャイ」～スパイス&乳製品で、冷えを撃退！～

温かい食べものや飲み物は、身体だけでなく心もほっと温めてくれます。スパイスを加えた牛乳(豆乳でも可)で紅茶を煮出してつくる、インド式のミルクティ「マサラチャイ」は寒い冬にぴったり。シナモンやカルダモンといったスパイスが身体を中から温めてくれるほか、乳製品や大豆製品にはセロトニンを生成する材料となるトリプトファンが多く含まれるため、幸せホルモン増加にも効果的です。

● 「ホットスムージー」～材料を変えて、冬用にアレンジ！～

美容・健康やダイエットにも効果的なスムージーも、冬は材料を変え、加熱して飲みましょう。トマトやリンゴ、ニンジン、ヨーグルトなど、加熱すると栄養素が増したり、吸収率が高まる食材や、身体を温めるスパイスを適度に用いるのがポイントです。ただし、スパイスが強すぎると汗をかいて逆に冷えてしまうので、使用量には注意してください。

【参考資料】

川嶋先生おすすめの「ホットスムージー」レシピ

① Blazing Bull Shot(ブレイジング・ブルショット)

材料:パイオン(ビーフ、チキン、野菜いずれか)・・・2 カップ(約 500ml)
 刻んだ唐辛子・・・・・・・・・・1/2-1 カップ(約 125-250ml)
 トマト(4 等分)・・・・・・・・・・2 個分
 セロリの茎(ひと口大に切る)・・・1 本分
 搾りたてのレモンジュース・・・大さじ 1
 ウスターソース・・・・・・・・・・小さじ 1/2
 ガラムマサラ(お好みで)・・・小さじ 1/4

1. ソースパンにパイオンを入れて中火にかけ、煮立つ直前まで温める。
2. ブレンダーに、1 カップ(約 250ml)のパイオン、唐辛子、トマト、セロリ、レモンジュース、ウスターソース、お好みでガラムマサラを入れる。しっかりふたをして、なめらかになるまでブレンダーする。ブレンダーを回したまま、残りのパイオンをふたの中央の穴から入れる(ブレンダーによっては、止めてから入れる)。なめらかになるまでブレンダーする。

② Hot ginger de Apple Cider(ホット・ジンジャー・アップル・サイダー)

材料:アップルサイダーまたはりんごジュース・・・1 カップ(約 250ml)
 ハチミツ(お好みで)・・・・・・・・大さじ 2
 砂糖漬けのしょうが(刻む)・・・大さじ 1
 シナモン(すりつぶす)・・・・・・少々
 クローブ(すりつぶす)・・・・・・少々
 ナツメグ(すりつぶす)・・・・・・ひとつまみ
 りんご(4 等分に切る)・・・・・・1 個分
 りんご酢・・・・・・・・・・・・・・小さじ 1

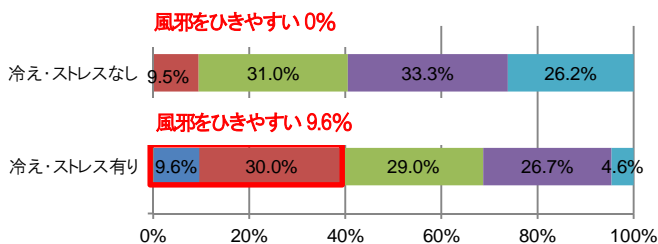
1. 中ぐらいのソースパンを中火にかけ、アップルサイダー、ハチミツ、しょうが、シナモン、クローブ、ナツメグを煮立つ直前まで温める。
2. ブレンダーに、サイダーの混合物の半分とりんごとりんご酢を入れる。しっかりふたをして、なめらかになるまでブレンダーする(速さを変えられるブレンダーを使っている場合、低速から高速に)。
3. ブレンダーを回したまま、残りの温かいサイダーをふたの中央の穴から入れる(ブレンダーによっては止めてから入れる)。なめらかになるまでブレンダーする。

出典:「血流たっぷり」で今の不調が消える 川嶋朗著(日本文芸社)

「冷え」「ストレス」を感じている女性の健康意識 (n=435)

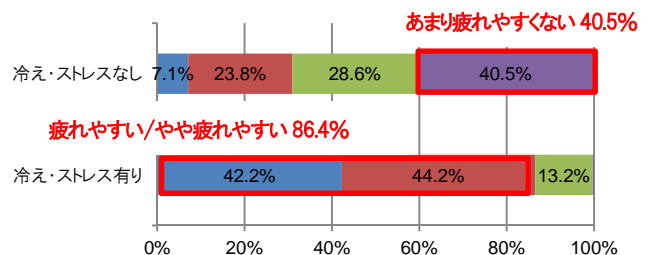
【風邪のひきやすさ】

■ひきやすい ■ややひきやすい ■どちらでもない ■ひきにくい ■全くひかない



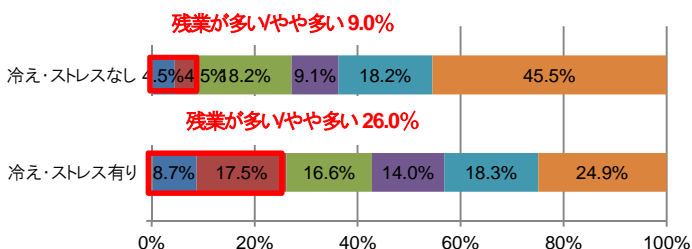
【疲れやすさ】

■疲れやすい ■やや疲れやすい ■どちらでもない ■あまり疲れやしくない



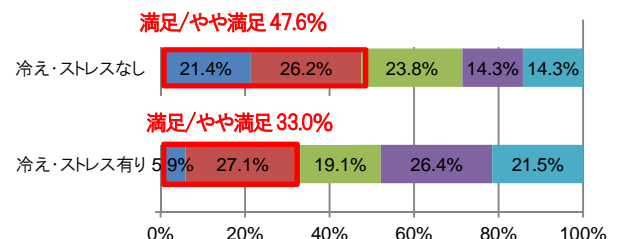
【残業時間】

■多い ■やや多い ■どちらでもない ■あまり多くない ■多くない ■残業はない



【睡眠の満足度】

■満足している ■やや満足している ■どちらでもない ■やや満足していない ■満足していない



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づくり方』(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)

<調査概要>

- ・調査方法 : インターネット調査
- ・調査期間 : 2016 年 10 月 26 日~10 月 29 日
- ・調査対象 : 20 代~50 代の男女 893 名
- ・調査内容 : 冷えとストレスに関する意識調査

<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:03-4580-9155 Email:info@well-lab.jp