

～ 1年で最も体調変化を感じるのは「年末年始休み」明け ～
“だるい”“身体が重い”“眠い”などの『正月病』、約7割が経験
1年の体調は正月明けの対策にあり！ 早めの取り組みで慢性化を予防！！

監修：医学博士・健康アドバイザー 福田千晶先生

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、20代～50代の男女895人を対象に、連休明けに感じる体調変化の実態調査を行いました。

<正月病の実態>

調査の結果、約7割が今年の「年末年始休み」明けに“だるい”“身体が重い”“眠い”などの体調の変化を経験していることがわかりました。さらに、年代別で見ると、男女ともに20代が最も体調変化を感じていることも明らかとなりました。（グラフ①）

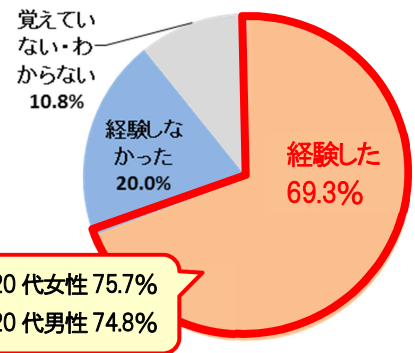
ウーマンウェルネス研究会では、「年末年始休み」明けに感じやすい“だるい”“身体が重い”などの症状を総称して、『正月病』と定義しました。

『正月病』の症状として最も多かったのは「だるい（78.5%）」、次いで、「疲れる（59.9%）」、「身体が重い（57.2%）」、「やる気がしない（49.6%）」、「眠い（45.2%）」が挙がっており、いずれの症状も約半数以上の人を感じているという結果となりました。（グラフ②）

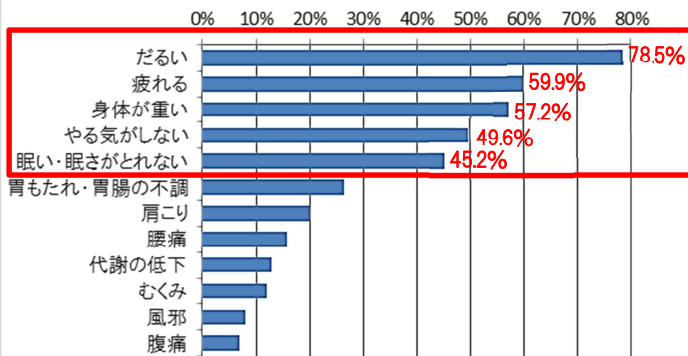
また、1年の4大連休の中で最も体調変化を感じる時期として、半数以上の人々が、「年末年始明け」を挙げています。（グラフ③）

*2015年の年末から2016年の年始にかけて

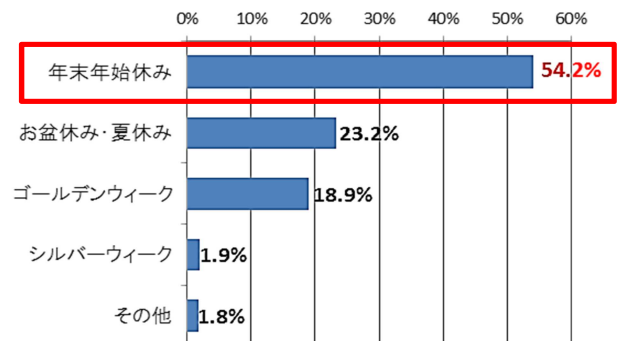
【グラフ① 正月病の経験(全体 n=895)】



【グラフ② 正月病の症状(全体n=619)】



【グラフ③ 連休明けに最も体調変化を感じる時期(全体 n=895)】

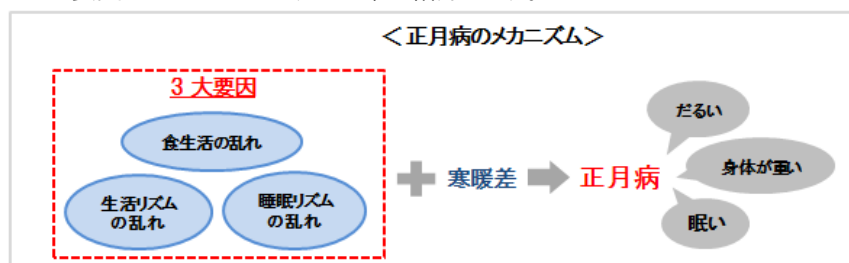


<正月病の3大要因>

この調査結果を受けて、産業医として働く人の健康を見守り続けている医学博士・健康アドバイザーの福田千晶先生は、連休明けの体調変化について次のように述べています。

『連休明けに体調変化を訴える人が最も多くなるのは「年末年始休み」明けです。この時期に感じる“だるい”“身体が重い(太る)”“眠い”などの症状を総称して『正月病』と呼んでいます。その原因としては、①食生活の乱れ ②生活リズムの乱れ ③睡眠リズムの乱れ、の3つの乱れが短期間で重なりやすいたく考えられます。さらに、この時期は室内外の寒暖差が一段と大きくなるために体力も消耗しやすくなり、1年で最も体調変化が起こりやすいと言えるのです。』

次に、『正月病』の3つの要因とそれぞれに対する対策を紹介します。



■原因 1) 食生活の乱れ

お正月は御節料理などの食べ物が、常に食卓に並んでいることが多く、お腹が空いていないのに、ついつい食べ物をつまんだり、お酒を飲みながら、だらだらと食事をする機会が多くなります。

普段、運動習慣のある人もお正月はのんびりと過ごすことが多くなるため、活動量は少なくなるのに食事の量は増えてしまい、短期間で体重が増えて、身体が重いと感じてしまうのです。

増えた体重の分だけ身体に負担がかかるため、だるさや腰痛・肩こりにもつながります。また、“だらだら食い”で胃腸が休む暇なく働き続けるため、胃もたれなどの胃腸の疲れも感じやすくなります。

■原因 2) 生活リズムの乱れ

多忙な年末から一変して、お正月をのんびり過ごしたかと思うと、休み明けには忙しい生活が始まる、というように、短期間で生活リズムが大きく変わることによって疲れやすくなります。特に、「年末年始休み」に思いっきりリラックスできる人や、実家に帰省してお休みモードを満喫できる若い年代の人達は脱力しきってしまうため、その落差で逆に休み明けに、だるさややる気の低下を感じやすくなります。

■原因 3) 睡眠リズムの乱れ

「年末年始休み」の間は、就寝時間や起床時間が遅くなり、いつもの睡眠リズムが乱れがちに。睡眠の質が低下すると、昼間に眠くなったり、身体の疲れがとれず、だるさを感じるようになります。

<正月病の 3 つの対策>

■対策 1) 身体の重さを感じた時は

人間は、一旦太ると、**せつかく増えた脂肪を減らさずに維持しようとするメカニズムが働き、一層食欲が増えてしまいます。**身体が重いなど感じたら、早めの対策をとりましょう。

◎正月モードの冷蔵庫内をリセット！

冷蔵庫は胃袋の鏡とも言えます。

年末のお歳暮やセール、お正月用の買い置きなどで、年末年始の冷蔵庫内は食材が溢れがちです。その状態に慣れてしまうと、“空いた冷蔵庫内のスペースに何か補充しなくては”という心理が働き、ついつい食材を買い込み、結果的に食べ過ぎにつながります。冷蔵庫内のストック量を適正に戻す方法としては、“年末年始休み”前の理想的な食生活をしてきた時の写真を撮っておきましょう。

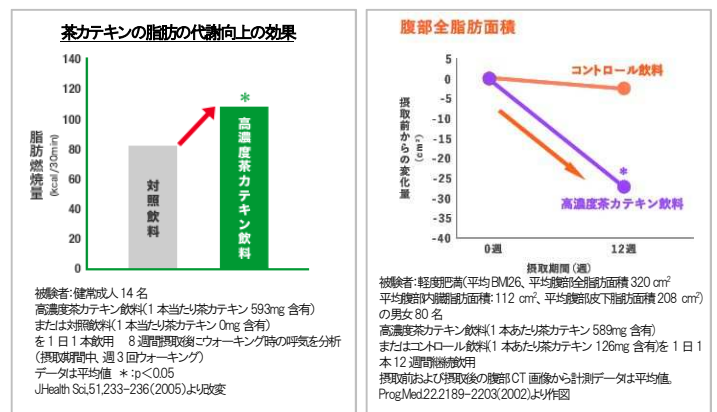
“冷蔵庫内がどうもメタボになってきたな”と感じたら、理想の冷蔵庫内の写真を見返して、ストック量をリセットしましょう。

◎脂肪代謝アップを促すドリンクをプラス！

緑茶に含まれる「茶カテキン」には、脂肪を代謝する力を高め、体脂肪を減らすのを助ける働きがあることがわかっています。

冬は寒さに備えて脂肪を蓄えようとして、本能的に砂糖やクリームの入ったカロリーの高い飲み物を飲みたくなります。

そんな時は、緑茶を飲む習慣をつけ、食生活の乱れによって、溜まってしまった脂肪を代謝させましょう。



◎“ツイストエクササイズ”で、お腹をシェイプアップ！

短期間で体重が増えた時に、一番気になるのはお腹まわりの脂肪です。

お腹を取り囲む3つの筋肉(腹直筋・腹横筋・腹斜筋)がサボっていると、お腹が出やすくなります。自宅やオフィスなどで簡単にできる“ツイストエクササイズ”でお腹周囲の筋肉を使いこなして身体を引き締めましょう。

個人差はありますが、腰痛や便秘の改善にも効果的です。



- ① 姿勢を正して両足を肩幅に開いて立ち、胸の前で手を合わせてゆっくりと息を吸う。



- ② ゆっくりと息を吐きながら、体を右にねじって 5 秒間キープ(呼吸は普通にする)。両手のつなぎ目が、常に胸の中心にくるようにし、地面と並行に動かす。ゆっくりと息を吸いながら①の姿勢に戻ったら、左側も同様に行う。回数は左右交互各 4 回位から始めてみましょう。

■対策 2)朝からだるい時は

◎朝陽を浴びて、1日の体内リズムのスイッチ ON!

朝陽を浴びると幸せホルモン「セロトニン」の分泌量が増え、すっきり気持ちのいい1日がスタートできます。仕事のストレスや厳しい寒さに負けない活力をつけましょう。

◎朝の炭酸入浴 & 濃い目の緑茶で、お目覚めスイッチ ON!

朝、40℃の炭酸入浴に浸かると、身体が目覚めやすくなります。炭酸入浴はさら湯に比べて、すばやく身体が温まるので、忙しい朝にもおすすめ。また、濃いめに淹れた緑茶やコーヒーも覚醒作用があるため、お目覚めアイテムにおすすめです。

■対策 3)昼間に眠気やだるさを感じた時は

夜の睡眠の質が低下すると、昼間に眠さやだるさを感じやすくなります。夜の睡眠の質を高めるには、就寝前の温めとリラクセスが重要です。

◎就寝1時間前の炭酸入浴

炭酸ガス入りの入浴剤を入れた 38～40℃のお湯に10～20分浸かることで、血流がよくなって深部体温が上昇します。また、副交感神経が優位になり、リラックスすることができます。

炭酸入浴で、一時的に体温を上げ、手足の先から放熱を促すと、体温が下がるタイミングで寝つきやすくなります。

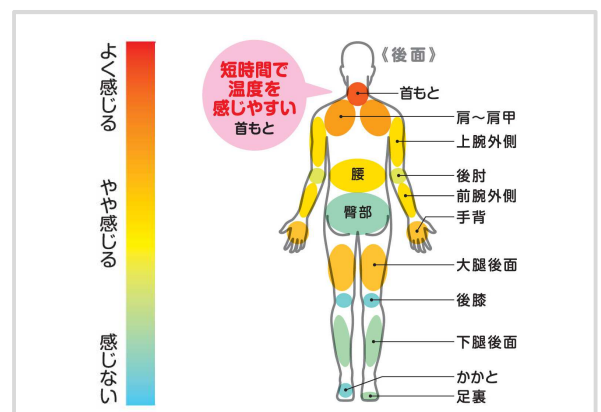
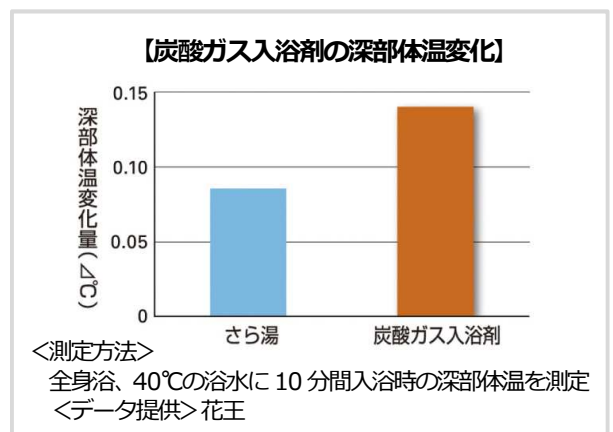
◎蒸気で首元を温める

人間の身体には、短時間で温かさを感じやすいホットポイントが数箇所あります。

最も温かさを感じやすいホットポイントは首もとです。

寝る前に30分程度、首もとを温めましょう。

リラックスして副交感神経が優位になり、深い睡眠が得られます。蒸しタオルや市販の温熱シートを上手に活用しましょう。



＜データ提供＞花王

＜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28日～11月1日
- ・調査対象：首都圏在住の20代～50代の男女895名
- ・調査内容：「年末年始の過ごし方と体調」に関する意識調査

監修: 福田 千晶(ふくだ ちあき)



【現職】

医療法人高友会 アルシエクリニック勤務
日本リハビリテーション医学会専門医、日本東洋医学会専門医
日本医師会認定産業医、日本医師会認定健康スポーツ医
日本人間ドック学会専門医、日本体力医学会健康科学アドバイザー
医学博士

【経歴】

慶應義塾大学医学部卒業。東京慈恵会医科大学リハビリテーション医学科勤務を経て、アルシエクリニック勤務および嘱託産業医。
また、健康科学アドバイザーとして執筆、講演、テレビ・ラジオ番組への出演などで活躍。

●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)

<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