

～がんばり過ぎて、アクセルもブレーキもきかない「ぐったりタイプ」が6割以上！！～
冷えと疲れが深刻な現代人を“首温活”が救う！！

監修: 順天堂大学医学部教授 小林弘幸

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、首都圏在住の1,200人(20代～50代の男女)を対象に、冷えと疲れに関する意識調査を実施しました。

図①<タイプ別の調査結果>



■調査結果

冷えと疲れに関する質問への回答をベースに、自律神経(交感神経、副交感神経)の働きによって4つのタイプに分類しました。今回の調査では「D ぐったりタイプ」が最も多く、全体で63.9%を占める結果となりました。(図①)

■解説

この調査結果に対し、自律神経研究の第一人者で、プロスポーツ選手やアーティストなどのパフォーマンス向上指導に携わる順天堂大学医学部教授の小林弘幸先生は次のように述べています。

- 「ぐったりタイプ」が6割以上も！現代人は危機的状況！！
「D ぐったりタイプ」が最も多いという結果は、現代社会を色濃く反映しており、非常に深刻な状態であると言えます。交感神経も副交感神経も低いこのタイプは、体力がなく非常に疲れやすいのが特徴です。
しかも、両方のバランスがとれてしまっているため、本人は不健康であるという自覚が乏しく、生活習慣を改善しようとならないため、悪循環になりがちです。
- 「休む」＝「動かない」ことではない
ストレスの多い環境や睡眠不足で疲れきってしまっている「D ぐったりタイプ」は、「休み方」を間違えている可能性があります。「休む」＝「動かない」ことではありません。
疲れているからといって、帰ってソファに座り込んだり、休日ごろごろするのは、実はかえって疲れを溜めてしまっているのです。休む時には、むしろ動いた方がよく、適度な運動をすることで血流が改善されます。その結果、ストレスも軽減し、疲れも解消されやすくなるのです。

「D ぐったりタイプ」も適切な対策をとることで、理想的な「A 絶好調タイプ」に近づくことができます。

また、「A 絶好調タイプ」も置かれる環境によっては、「B がんばりすぎタイプ」や「C ねむだるタイプ」へ移行してしまう危険性もあるため、次頁の「首温活」を中心とした対策をとることが必要です。

<自律神経の働きを高めるための「首温活」>

【全タイプに効果的な「首温活」とは】

冷えや疲れを感じやすい現代人が、自律神経の機能を高めるのに最も効果的なのは首もとを温めることです。

「首」が重要な理由は大きく2つあります。

- ① 首には自律神経と密接に関係している迷走神経があります。迷走神経は、大部分が副交感神経の繊維でできていて、脳から腸にまで届いている唯一の神経で、全ての内臓機能を左右する重要な役割を担っています。
- ② 首には太い血管があり、その血管を温めることで、全身に温かい血がめぐり、末梢血管が拡張します。現代人に多い冷えやこり、疲れの症状を和らげてくれます。

■手軽にできる「首温活」方法

① ホットタオルや温熱シートで首の温め

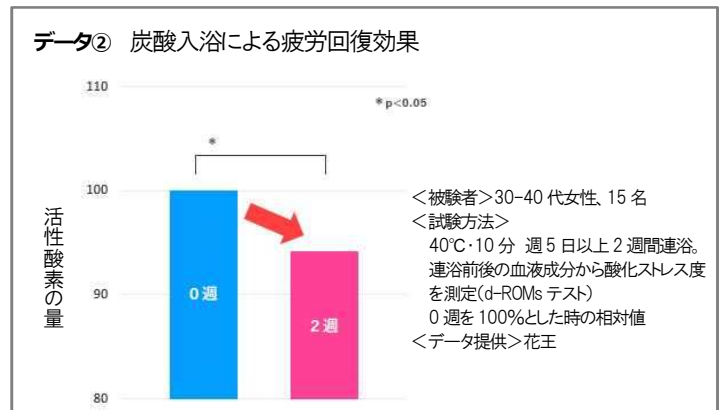
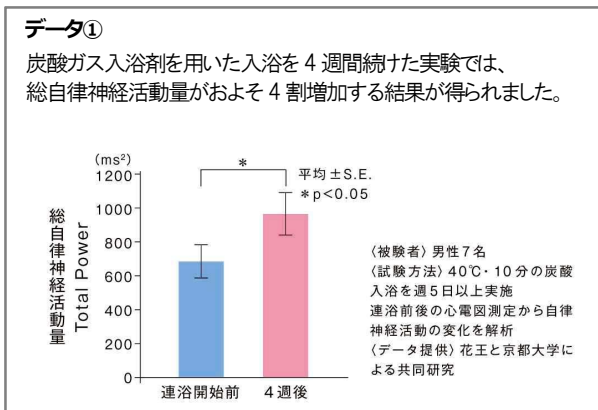
首には、太い血管や副交感神経の束があるため、日中疲れを感じた時や夜寝る前の30分間に、ホットタオルや温熱シート、保温効果のあるネックウォーマーなどで首を温めると効果的です。

② 炭酸入浴で首の温め

炭酸ガス入りの入浴剤を入れた38～40℃のぬるめのお湯に首まで5分浸かり、首が温まった後に胸まで10分浸かります。この方法により、全身の血行が良くなり、副交感神経の働きも高めることができます。

炭酸入浴を継続すると自律神経機能が高まることがわかっています。(データ①)

また、過剰な活性酸素は疲労状態をひきおこす要因となりますが、最近では、継続的な炭酸入浴により活性酸素の量が低減するという研究結果も報告されています。(データ②)



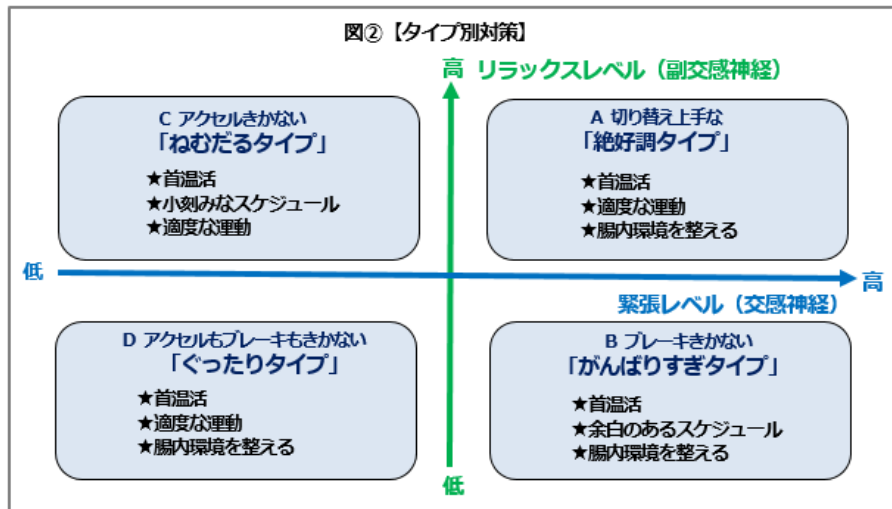
～ 自律神経とは ～

生命活動の根幹である呼吸、血管、心拍、筋肉、臓器などの働きを無意識にコントロールしてくれる重要な神経で、身体のコンディションと密接に関係しています。自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の2種類で構成されており、車に例えると「交感神経」はアクセルのような働きをし、「副交感神経」はブレーキのような働きをします。

アクティブに体や頭を動かして心身が興奮しているときには、アクセルである交感神経が優位に働きます。一方、リラックスしているときやくつろいでいるとき、さらには眠っている時に心身を弛緩させる働きをしてくれるのが、ブレーキである副交感神経です。

【首温活と併せて取り組むタイプ別対策】

首温活と合わせて、下記の対策に取り組むとより効果的です。



■D「ぐったりタイプ」の対策

① 適度な運動

自律神経の機能を高めるには、適度な運動が効果的です。

疲れている時ほど、身体を休めて安静にしていようと思いがちですが、身体を動かすことで血流もよくなり、自律神経の機能が高まります。まずは日常生活の中でできる運動に取り組みましょう。

- エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使う。

まずは1日3階分から、慣れてきたら階数を増やしていきましょう。

1カ月続けてみると、変化を感じるようになります。

② 腸内環境を整える

- 朝一番のコップ一杯の水

腸の蠕動(ぜんどう)運動が副交感神経の働きを高められます。

- 朝食を必ずとる

- お腹を温める

腹部を外から温めることで、胃腸の働きが活発になります。温める時は温熱シートなどを上手に使いましょう。

■C「ねむだるタイプ」の対策

① 小刻みなスケジュール

ゆったりとしたペースで物事を進める傾向のこのタイプは、仕事やスケジュールを組む単位を30分刻みに切り替えてみましょう。気持ちが切り替えやすくなり、メリハリのある行動がとりやすくなります。

② 適度な運動

「D ぐったりタイプ」と同様の運動に取り組みましょう。

■B「がんばりすぎタイプ」の対策

① 余白のあるスケジュール

タイムマネジメントが得意なこのタイプは、ついついスケジュールを詰め込んでがんばり過ぎてしまうため、ゆったりとした行動を心がけましょう。余白を作ることで精神的な余裕も生まれ、自律神経の働きを高めやすくなります。

- 1週間の特定の曜日に取って予定を入れず、自分の趣味に没頭する。

- スケジュールが迫っている仕事に余裕を持って取り組む。

② 腸内環境を整える

「D ぐったりタイプ」②と同様に、腸内環境を整えましょう。

■A「絶好調タイプ」

交感神経、副交感神経ともに機能が高く、理想的と言える「A 絶好調タイプ」も、環境によっては、「B がんばりすぎタイプ」や「C ねむだるタイプ」に移行してしまう可能性があります。

自分のペースに合わせて、①適度な運動や②腸内環境を整える対策を意識しましょう。

<小林弘幸先生のプロフィール>



順天堂大学医学部総合診療科研究室・病院管理学
研究室教授。

各種研究の中で自律神経系バランスの重要性を痛感
し、数多くのトップアスリートや文化人のコンディショニ
ング、パフォーマンス向上指導に関わる。

著書に【なぜ「これ」は健康にいいのか?】、【聞いただけ
で自律神経が整うCDブック】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

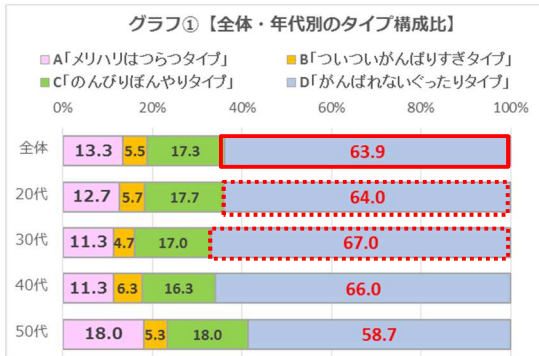
- ・発 足 日 : 2014 年 9 月 1 日
- ・医師・専門家: 対馬 ルリ子(産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長)
(50 音順) 小島 美和子(管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役)
(敬称略) 川嶋 朗(統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授)
中村 格子(整形外科医、スポーツドクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長)
福田 千晶(産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー)
渡邊 賀子(漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長)
- ・協 賛 : 花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社 (五十音順)
- ・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

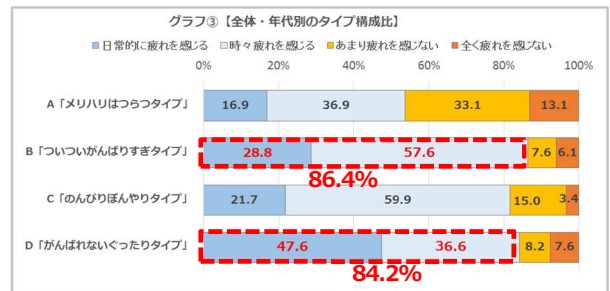
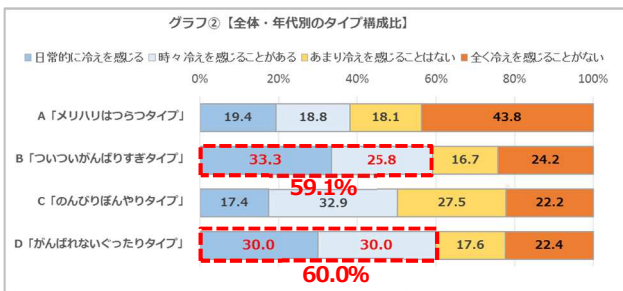
<参考資料>

●調査結果



<調査概要>

調査方法：インターネット調査
 調査期間：2017年6月23日～6月30日
 調査対象：首都圏の20歳～59歳の男女1,200名
 調査内容：あなたの体調に関する意識調査



●自律神経タイプ 10項目 *小林弘幸先生監修のセルフチェック引用

まずは自分がどのタイプかチェックしましょう。各項目から最も該当する選択肢を一つだけ選んでください。

【1. 睡眠について】

- ふとんに横になったら、だいたいいつもすぐに眠れる(△▽)
- 夜、普通に眠ったのに、昼間に眠くなることもある(△)
- 夜、なかなか寝つけない(▽)
- 寝つきが悪く、眠りも浅く、眠っても途中で目が覚めてしまう(▼)

【2. ルーティンワークについて】

- やりがいを感じているし、自分には成果や結果を出せる力があると感じている(△▽)
- 億劫でなかなかやる気が起きない。やろうとしても眠くなったりする。(△)
- できなかった時のことを考えると不安になるので、なるべく集中して取り組む(▽)
- やれないことに不安を感じるけど、いかにせん体がついていけない(▼)

【3. 食欲について】

- 食事の時間になると空腹を感じ、いつもおいしく食べられる(△▽)
- 食べてもすぐにおなかが空いて、おなかが鳴ることもある(△)
- 仕事や作業などに集中していると、おなかが空かない(▽)
- 食欲がない、もしくは、空腹でもないのに食べるのをやめられない(▼)

【4. 食べた後について】

- 胃もたれや胸やけなどはほとんどしない(△▽)
- ちゃんと食べたのに、すぐにおなかが空く(△)
- しょっちゅう胃もたれや胸やけがする(▽)
- 食事の前や後に胃が痛くなることが多い(▼)

【5. 解決しなければならぬ問題があるときの対応について】

- すぐに対応策を考えまとめて、行動に移すことができる(△▽)
- いつの間にか他のことを考えてしまうなど、なかなか考えがまとまらない(△)
- 根をつめて考え込んだり、考えすぎて不安になったりする(▽)
- 考えようとしても全然集中できず、やる気すら起きない(▼)

【6. 日々の疲れについて】

- それなりに疲れはするが、一晩眠ればいつもリセットできる(△▽)
- 疲れるとすぐに眠くなるし、昼間もややだるい(△)
- 疲れは抜けにくい、いざ仕事となればがんばることができる(▽)
- 何をしても面倒に感じるほど、いつも疲れを感じている(▼)

【7. メンタル・コンディションについて】

- 仕事中は気が張っているが、家に帰れば切り替えてゆつくりできる(△▽)
- 別にストレスは感じていないが、ボーっとしていることが多い(△)
- 1 日中、ずっと気を張っていて、心がほぐれることがない(▽)
- 強い不安感や恐怖感があって、考えるのがイヤで眠たくなったりする(▼)

【8. 手や足の冷えについて】

- 年間を通じて、冷えを感じることはない(△▽)
- 冷えは感じないが、逆にポカポカして眠くなることが多い(△)
- たとえお風呂上がりでも、少し経つと手足が冷えてしまう(▽)
- あまりに手足が冷えて眠れない。顔色も悪い。(▼)

【9. 体重について】

- もう何年もの間、体重に大きな変動はない(△▽)
- ついつい食べすぎてしまい、太りやすい(△)
- ストレスが多いと、太りやすい(▽)
- 1 年前に比べて、体重が 5 キロ以上増減している(▼)

【10. 今の自分について】

- いつも活気に満ちていて、心身ともに充実していると感じる(△▽)
- 大きなトラブルもなく、どちらかといえば充実している方だと思う(△)
- 1 日 1 日刺激を受けることで、充実していると思う(▽)
- 漠然とした不安を感じている。いつも憂うつ感が抜けない(▼)

◎あなたの自律神経バランスは何タイプ？

- ・集計方法 △ = 個 ▽ = 個 ▼ = 個
- ・副交感神経のパワー △ 個 - ▼ = 個 = pt
- ・交感神経のパワー ▽ 個 - ▼ = 個 = pt

◎あなたの自律神経バランスは何タイプ？

- A 交感神経と副交感神経のパワーがともに 8pt 以上
切り替え上手な「絶好調タイプ」交感神経と副交感神経の両方とも高い
もっとも理想的な状態です。交感神経と副交感神経とが両方ともハイレベルで安定していると、自分の持てる能力をいかに発揮していくことができます。
- B 副交感神経のパワーが 7pt 以下、交感神経のパワーが 8pt 以上の人
ブレーキかかない「がんばりすぎタイプ」交感神経が高く、副交感神経が低い
現代人にもっともよく見られるパターン。車で例えると、アクセルばかり踏んでいて、ブレーキが機能をすっかり落としてしまっている。
- C 副交感神経のパワーが 8pt 以上、交感神経のパワーが 7pt 以上の人
アクセルかかない「ねむだるタイプ」交感神経が低くて、副交感神経が高い
たとえ副交感神経が高くても、交感神経が低くはいけません。アクセルの利きが悪いと、いつもののろろ運転をするようになってしまいます。
- D 交感神経と副交感神経のパワーがともに 7pt 以下の人
アクセルもブレーキもかかない「ぐったりタイプ」交感神経と副交感神経の両方とも低い
ストレスの多い生活や睡眠不測の生活を続けていると、交感神経と副交感神経の両方の働きがダウンしてしまうこともあります。