

2012年8月
「血めぐり研究会」事務局

「夏バテ」が長期化・深刻化！？ 秋まで不調が続く、新型「秋バテ」に注意！ 「秋バテ対策」は、「じんわり温め」と「ゆったりリラックス」

「血めぐり研究会 supported by Kao」が、2012年6月に関東および関西在住の20～40代の女性に行った調査(※1)によると、6割以上の女性が、夏も秋も不調を感じており、さらに、夏よりも秋に不調を感じている女性が多いことが分かりました(グラフ①、②)。

■夏の不調が長期化・深刻化し、「秋バテ」も引き起こす！

この結果について、血めぐり研究会 主任研究員の渡邊賀子先生は、「『夏バテ』とは、夏の暑さで、体力や食欲が低下することにより、疲れやだるさなどの不調が現れる、いわゆる『暑気あたり』で、通常は、気候が穏やかになり、過ごしやすくなる秋口には、不調の症状は回復します。しかし、近年、冷房で身体を冷やすことにより、自律神経のバランスが乱れ、秋になって不調が出てくる、いわゆる『秋バテ』を訴える人が増加しています。さらに、昨年より節電による暑さ対策として、夏に冷たいものを摂りすぎたことにより起こる、『内臓冷え』が増加しました。内臓、特に胃腸が冷えることで、全身の冷えに繋がリ、『夏バテ』が長期化、深刻化した結果、秋になっても疲れやだるさなどが続く、『新型秋バテ』が登場したと考えられます。」と、述べています。

グラフ①： 昨年の夏(7-8月)の身体の不調



グラフ②： 昨年の秋(9-11月)の身体の不調



グラフ③： 昨年秋(9-11月)の不調の症状

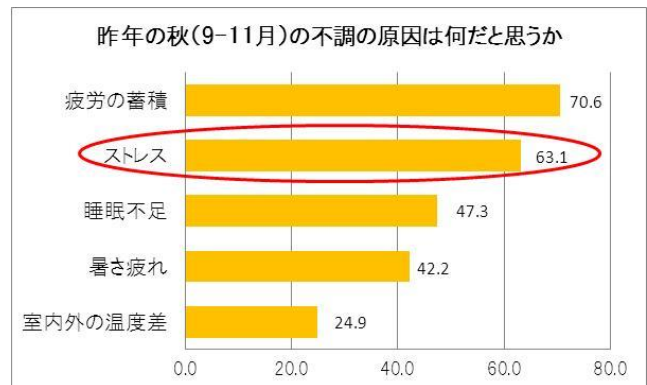


調査によると、秋の不調の症状として、「疲労(疲れが取れない)」、「肩こり」、「だるさ・倦怠感」が、5割以上と高い結果となりました(グラフ③)。渡邊先生は、「『秋バテ』は、暑いはずの夏に身体を冷やしてしまった結果、全身の血めぐりが悪くなり、疲れやだるさ、肩こりとして表れたと言えます。『秋バテ』対策には、冷房や冷たい食事で冷えた身体をじんわりと温め、全身の血めぐりを良くすることや、ゆったりリラックスすることが大切です。」と述べています。

■20～40代女性の「秋バテ」の原因は、「ストレス」が63%

今回実施した調査において、秋に感じた不調の原因は何だと思いかを聞いたところ、**63%の女性が「ストレス」と回答しています(グラフ④)**。渡邊先生は、「女性はまじめな性格の方が多く、仕事もプライベートも頑張りすぎてしまいがちです。夏の疲れに日ごろのストレスが上乘せられることで、さらに血めぐりが悪くなり、『秋バテ』が深刻化することも考えられますので、ストレスを和らげるために、夜は、ゆったりリラックスして、副交感神経を優位にし、心と身体を休めることをお奨めします。」と述べています。

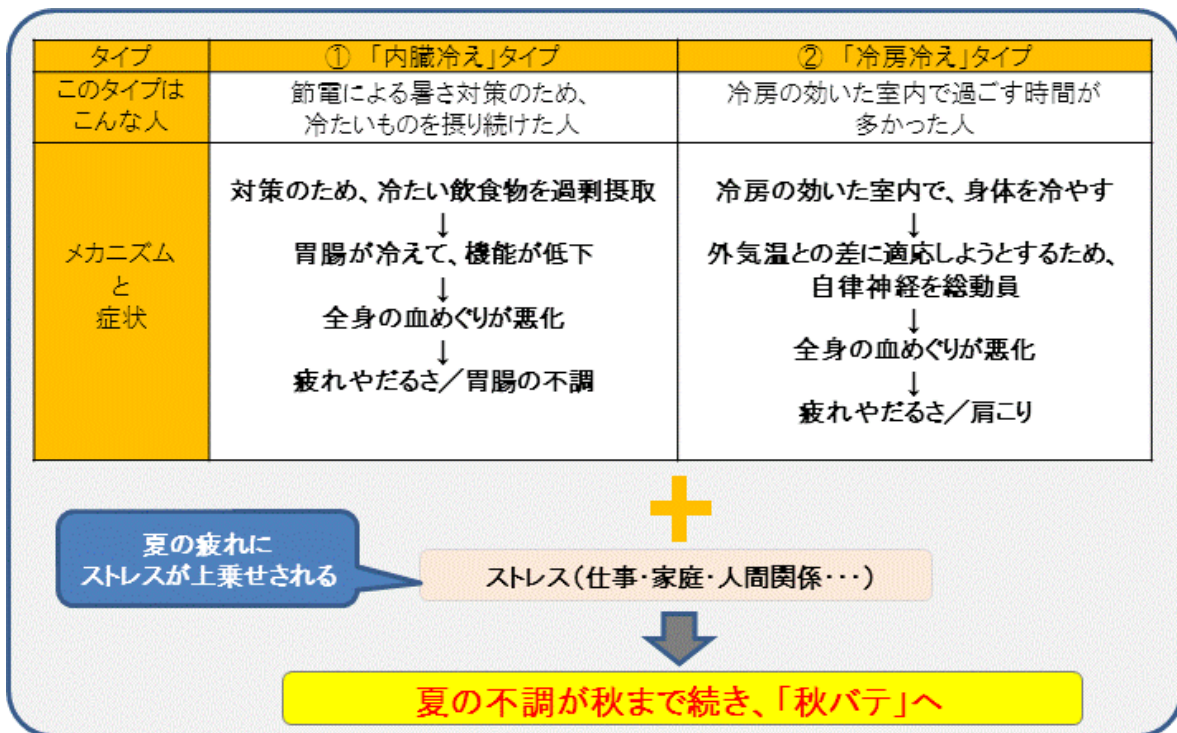
グラフ④： 昨年秋(9-11月)の不調の原因



■今年の「秋バテ」は、「内臓冷えタイプ」と「冷房冷えタイプ」の2タイプ

今年の「秋バテ」タイプは、夏の生活習慣により、2つのタイプが予想されます(表①)。1つめは、節電対策のため、冷たいものを摂りすぎた「内臓冷え」タイプ。2つめは、冷房の効いた室内で長時間過ごした「冷房冷え」タイプ。今夏は、日本選手の応援のため、深夜まで冷房の効いた部屋で過ごした人も多くいることから、「冷房冷え」タイプも多いかもしれません。

表①：2012年、2つの「秋バテ」タイプとメカニズム



■「秋バテ」対策は、「じんわり温め」と「リラックス」

「秋バテ」対策には、身体を「じんわり温める」ことで、血めぐりを良くし、身体の疲れやだるさ、こりの蓄積を防ぐことが大切です。さらに、副交感神経が優位になるような「リラックス」法で、心と身体をゆっくりと休ませることをお奨めします。

●秋バテ対策①:「じんわり温め」で、身体をリセット

「秋バテ」の不調である疲れやだるさ、肩こりを軽減するために、ぬるめのお湯(38℃～40℃くらい)にゆっくり入り、全身を温め、血めぐりを良くしましょう。入浴の際には、身体の芯まで温め、血めぐりを良くする、炭酸入り

の入浴剤を活用すると、ぬるめのお湯でも血めぐりを良くすることができます。

また、身体には、血管や筋肉、ツボなどが密集している「温めポイント」がいくつかあります。肩は、「こり」が出やすい部位であるとともに、血管やつぼが密集しているため、効率的に血めぐりアップができる「温めポイント」でもあります。手軽に肌に直接貼れる温熱シートを肩に貼って、血めぐりを良くすることで、「こり」を簡単にほぐせます。さらに、9・12・3・6時など、時間を決め、一日のうちに数回、肩ほぐしタイムを作りましょう。肩ほぐしは、肩甲骨を動かすことを意識すると良いでしょう。

●秋バテ対策②:「ゆったりリラックス」で、心と身体をリセット

ストレスで不調がさらに悪化している場合には、リラックスモード時に優位になる副交感神経を「オン」にし、ストレスを和らげることが大切です。ぬるめのお湯の湯船につかったり、自分の好きな香りの入浴剤を入れるなどして、バスタイムでリラックスすることがお奨めです。また、蒸気が出るタイプのアイマスクを利用し、目と目元を温めると、緊張が和らぎ、リラックスできます。休憩時間や寝る前に活用しましょう。

(※)調査概要:

【調査方法】インターネット調査

【調査期間】2012年6月25日～26日

【調査対象】関東:1都3県(東京、神奈川、千葉、埼玉)在住 20～40代有職女性 300名(各年代 100名ずつ)
関西:2府2県(大阪、京都、兵庫、奈良)在住 20～40代有職女性 300名(各年代 100名ずつ)

■「血めぐり研究会 supported by Kao」とは

「血めぐり研究会 supported by Kao」は、2007年発足以来、「現代女性のさまざまな身体の不調、美容の悩みは、冷え、そして血めぐり(血行)不良から引き起こされることが多い」という観点から、血めぐりを大切と思う医師や企業が集まって、血めぐりの改善に役立つ情報を発信しています。

公式サイト(<http://chimeguri.com/>)を中心に、イベントなどを開催しながら「温活」(①カラダを温める食べ物をとる、②軽い運動をする、③カラダの外から温める)を推奨しています。

協賛は花王(株)、(株)永谷園、(株)スポーツ ビズ、パナソニック(株)の4社。各社の協力を得ながら「血めぐり」に関する知見などを蓄積しています。

<渡邊賀子先生への取材について>



「血めぐり研究会」では、研究会主任研究員ある渡邊賀子先生(麻布ミュージッククリニック 名誉院長)への取材を受け付けております。ご希望の方は下記連絡先までご連絡下さい。

《本件に関するお問い合わせ先》

「血めぐり研究会 supported by Kao」事務局内:ブルーカレント・ジャパン株式会社 大久保・角前
TEL: 03-6204-4141 FAX: 03-6204-4142 Mail :Atsuko.Kadomae@bluecurrentgroup.com