

## 【働く女性に調査】夏の冷え性

## 6割が「夏冷え」を実感

## 夏冷えを感じる人ほど肩や首がこりやすい傾向

## ～ カラダのプロが教える「冷えにくいカラダ作りとその場でできる！夏冷え解消法」～

8月9日は「はり・きゅう・マッサージの日」（公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会制定）です。そこで、整体業などを通じて人々の健康に貢献する株式会社心と体サプライズは、20歳以上60歳未満の会社員の女性全国1,000人を対象に「夏の冷え性」について調査し、その結果に基づいた「夏冷えの解消・改善法」をご紹介します。



## ■ 調査概要

調査期間：2023年7月14日～15日

調査手法：インターネット調査

調査対象：20歳以上60歳未満の会社員（正社員、契約・派遣社員）の女性全国

有効回答者数：1,000人（各年代250人ずつ）

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「株式会社心と体サプライズ 調べ」とご明記ください。

## ■ 調査結果サマリー

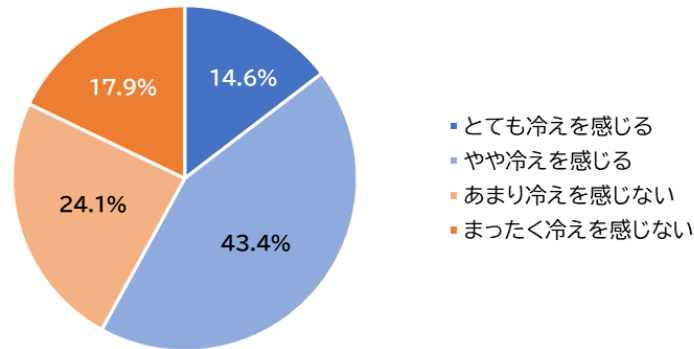
- ・58.0%の女性が「夏冷え」を実感
- ・冷える箇所 1位「足先」、2位「足首」、3位「手先」
- ・冷えやすい人の65.0%は「肩こり」持ち

本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail : info@kk-sup.jp

## ■ 調査結果

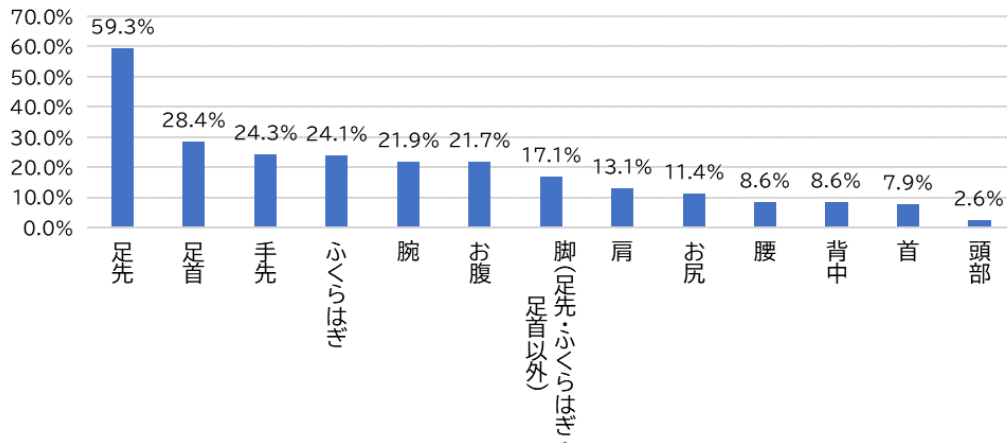
「冷房や冷たいものの飲食により夏でも冷えを感じますか？」と聞いたところ、最多は「やや冷えを感じる」（43.4%）、以下「あまり冷えを感じない」（24.1%）、「まったく冷えを感じない」（17.9%）、「とても冷えを感じる」（14.6%）なり、6割弱（58.0%）の女性が冷えを感じていることがわかりました。

冷房や冷たいものの飲食により  
夏でも冷えを感じますか？（n=1,000）



「とても冷えを感じる」「やや冷えを感じる」と回答した（冷えやすい）女性に「どこに冷えを感じるか？」聞きました。約6割（59.3%）が「足先」と回答し最多となり、「足首」（28.4%）、「手先」（24.3%）、「ふくらはぎ」（24.1%）、「腕」（21.9%）、「お腹」（21.7%）と続きました。

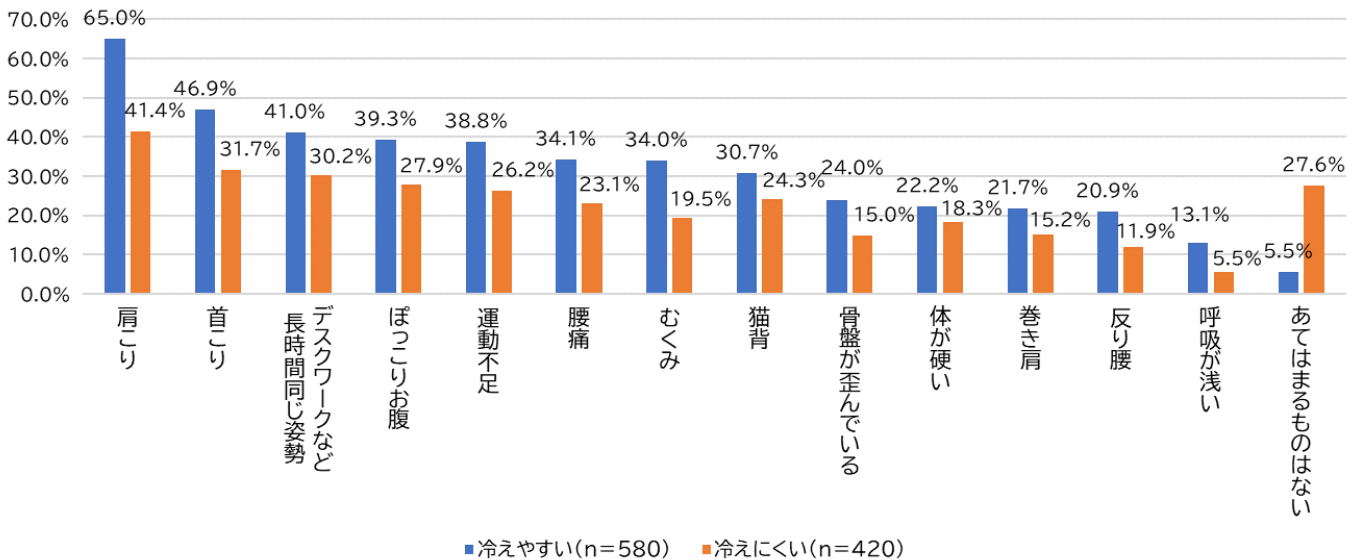
どこに冷えを感じますか？（複数回答可、n=580）



今度は、冷えやすい・冷えにくい女性それぞれに「自身にあてはまることはあるか？」聞きました。最多は共に「肩こり」（冷えやすい：65.0%、冷えにくい：41.4%）、以下「首こり」（冷えやすい：46.9%、冷えにくい：31.7%）、「デスクワークなど長時間同じ姿勢」（冷えやすい：41.0%、冷えにくい：30.2%）、「ぽっこりお腹」（冷えやすい：39.3%、冷えにくい：27.9%）、「運動不足」（冷えやすい：38.8%、冷えにくい：26.2%）と続きました。また、「あてはまるものはない」（冷えやすい：5.5%、冷えにくい：27.6%）は冷えにくい女性が20ポイント以上も多い結果となりました。

本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail : info@kk-sup.jp

自身にあてはまるものがありますか？（複数回答可）



## ■カラダのプロ・整体師 上田祐輝が教える！「冷えにくいカラダ作りとその場でできる！夏冷え解消法」とは

今回の調査結果によると、58.0%の女性が夏でも冷えを感じ、特に「足先」「足首」「手先」が冷えやすいことがわかりました。手足など体の末端部分にはAVA（※1）と呼ばれる血管があり、体温調節の機能を持っています。これは、寒くて体温が下がってくると生命維持に大切な体幹部の体温を保つために、末端部分の血流を減少させて、体の熱が手や足から逃げるのを防ぐ機能のことです。

なぜ、このようなことが夏に起こりやすいのでしょうか。それは、暑くて汗をかいた後に、冷房などで体が一気に冷やされるからです。汗は気化熱の原理で蒸発する時に体温を奪って体を冷やします。しかし、冷房の効いている場所に移ると、体は過剰に冷えてしまいます。そのような環境の中、肩こりや首こりのように筋肉が硬くなっていると、ますます血流が悪くなり冷えは悪化します。

汗をこまめに拭いたり上着を羽織ったりすることで冷えを予防することもできますが、少しでも快適に過ごすために、まずは身体的な問題を解消していきましょう。実際、冷えに悩む私のお客様に肩や首のこりにアプローチすると、「手足が温かくなってきた」という方は非常に多くいらっしゃいます。

夏冷えを解消・予防できる簡単なエクササイズをご紹介します。肩こりや首こりを解消しながら、冷え性も改善していきましょう。

（※1）AVAは、Arteriovenous Anastomosesの略。動静脈吻合（どうじょうみやくふんごう）。

### ・その場でできる！夏冷え解消エクササイズ 1

まずは、肩こりや首こりを解消するエクササイズを紹介します。

- ①椅子に座りましょう。（床にあぐらでも可。）
- ②頭を左に傾けようとして、この時、左手で反発するように傾けた頭を押さえます。頭と手で押し合ひましょう。首や肩の筋肉に力が入った状態で5秒キープし、力を抜きます。これを2セット行います。（画像1参照）
- ③右も同様に行いましょう。（画像2参照）
- ④頭を前に傾けようとして、手で反発するように頭を後ろへ押します。頭と手で押し合った状態で5秒キープし、力を抜きます。これも2セット行います。（画像3参照）
- ⑤上を見るように頭を後ろに倒そうとします。手を頭の後ろで組んで倒れてきた頭を前に押しあつた状態で5秒キープし、力を抜きます。こちらも2セット行います。（画像4参照）

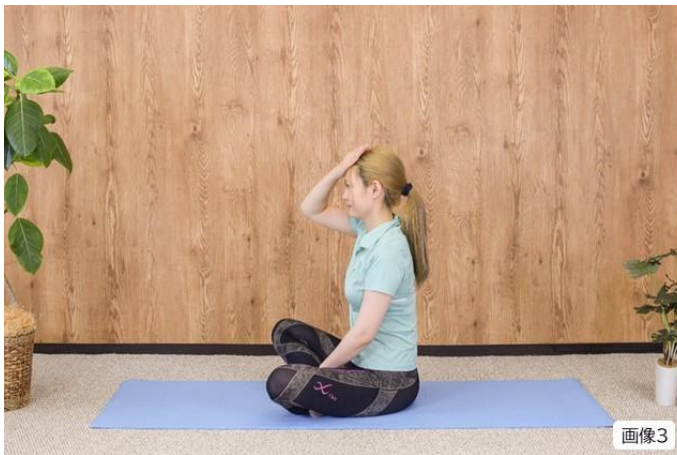
本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail : info@kk-sup.jp



画像1



画像2



画像3



画像4

すべて終わると、首や肩周りの筋肉の力が抜けるため、首や肩も回しやすくなります。筋肉は、最大収縮した後に弛緩するようになっています。このエクササイズをすることで、肩こりや首こりの解消を狙えます。

### ・その場でできる！夏冷え解消エクササイズ 2

- ①椅子に座りましょう。(床にあぐらでも可。)
- ②脇の部分の角度が直角になるように腕を上げ、肘も直角に曲げます。(画像5参照)
- ③②の状態ですの肘の位置を保ったまま、肘を軸に前腕(※2)を前後に振ります。(画像6・7参照)
- ④②と③を30回行います。(肩に痛みや持病のある方は、エクササイズを控えるか無理のない範囲で行ってください。)
- ⑤②の状態ですの手のひらを上に向けたまま、ゆっくりと腕を下ろします。

※2 前腕(ぜんわん)とは、肘から手首までの部分。



画像5

本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail : info@kk-sup.jp



肩周りから体が温まり、自然と姿勢も良くなります。肩こりや首こりを解消しながら血流も良くなるため、体も温めることができます。

### ・足冷え改善エクササイズ

①肩幅に足を開いて立ちます。(画像8・9参照)

②かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下すエクササイズを30回行います。(画像10参照)



ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、ふくらはぎの筋肉は血液を心臓に戻し循環を良くする働きがあります。ここをしっかり働かせるようにしましょう。

本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail : info@kk-sup.jp

また、筋肉量が多いと熱を生み出せて冷えの防止にもなります。全身の中でも脚の筋肉は太いため、鍛えると効果も出やすいと言えるでしょう。余力のある方は、スクワットで太ももを鍛えるのも良いでしょう。

冷房の効いた室内にいと夏冷えは起きやすいですが、汗を拭いたり上着を羽織ったりする以外にセルフケアでも起こりにくくすることができます。気象庁は今後、全国の広い範囲で「10年に1度程度」の猛烈な暑さになると予報しています。だからこそ、寒暖差に気をつけて夏を楽しんでいきたいですね。

### ■上田 祐輝 プロフィール

1987年生まれ。理学療法士。モデルや大舞台で活動する歌手・ダンサーなどのアーティストへの施術実績も多数。

株式会社心と体サプライズ 代表取締役として、福井県福井市を拠点に整体業を行い、寝たきりの方から体型に悩む方までカラダに悩みのある方4,000名以上に施術している。

高校卒業後、カナダに留学し、フリースタイルスキーを中心にウインタースポーツのオリンピック選手たちと一緒に練習に励み、アスリートとしてカナダのスキー大会で優勝するなどの実績（BC Freestyle Ski Series 2009 優勝、BC Freestyle Ski Championship 3位）を残す。

帰国後、スポーツの経験を活かして、理学療法士の資格を取得。解剖学・生理学・運動学などを通して人体のことを幅広く学び、病院勤務後に独立開業。

現在は、口コミを中心に全国から多くの患者が来院している。

また、2023年2月にYouTubeチャンネル「絶対治療TV」、同年3月に「セルフケア大全」を開設。

絶対治療TV：<https://www.youtube.com/@zettaichiryou>

セルフケア大全：<https://www.youtube.com/@selfcareaizen>



### ■会社概要

商号：株式会社心と体サプライズ

所在地：福井県福井市順化2-16-16

代表者：代表取締役 上田 祐輝

設立：2018年3月20日

事業内容：整体業、整体院向けの事業コンサルティング、セミナー・イベントの開催

URL：<https://kk-sup.jp/>

本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail：[info@kk-sup.jp](mailto:info@kk-sup.jp)