

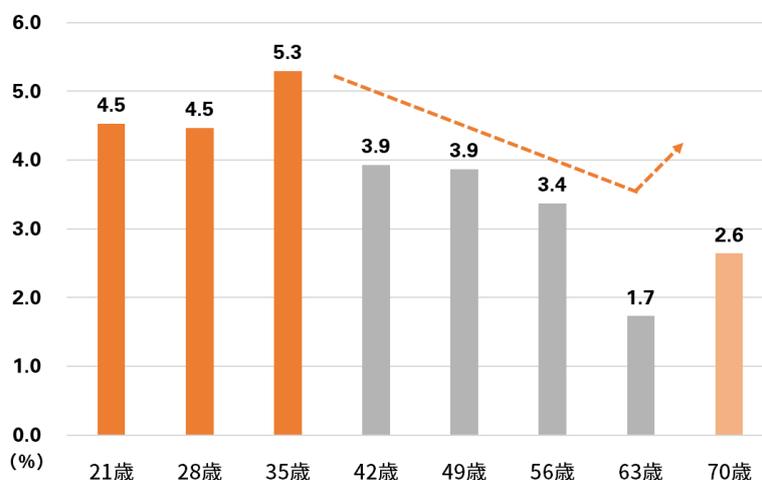
## 疲労ためこむ“寝苦しさ”にも影響 全国女性7万人調査「夏に高体温」高ストレス者は32倍

“7の倍数” 節目年齢別では 20代～35歳がピーク 高齢の70歳も割合多

株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「オフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同でストレスと心身や肌を調査・研究しています。

これから8月にかけて、気温はぐんぐん上昇。日焼けはもちろん、熱射病、熱中症などさまざまな体調不良にも注意したい時期です。また、おそらく多くの方が、寝苦しさによる睡眠不足に悩まされているのではないのでしょうか。今回のオフラボは、全国の女性7万人（20～69歳）を対象に行っている「ココロの体力測定」調査から夏の高体温に関する項目を抽出。ストレスとの関連や夏を涼しく過ごすヒントを探りました。

<女性・年齢別 夏の高体温症状割合>



### ■ 女性の“節目年齢”、夏の高体温症状にも変化が

女性は月経周期による体温の変動があり、男性よりも体温に敏感であるといえます。そこで女性の年齢の節目と言われる7の倍数の年齢別に結果をみてみました（各年齢は前後1歳を含み抽出。ex.28歳＝27・28・29歳）。

「夏になると高体温が起こる」と感じている女性は20代～35歳をピークに多く、年齢とともに減少しますが、70歳で再び増加します。高齢になると体温調節機能が低下することが知られており、70歳で増加するのはその影響と推測。20代～35歳は代謝のよさなども考えられますが、何かしらの理由で体温調節機能が低下している可能性も考えられます。その一つがストレスです。

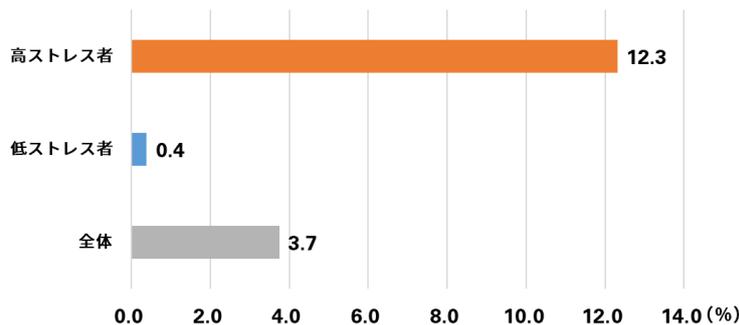
【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）  
E-mail: pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ 自律神経乱れによる体温調節機能の低下が原因か？ 高体温症状割合にストレスレベルで差

「夏になると高体温が起こる」と回答した高ストレス女性12.3%と、低ストレス女性0.4%の約32倍。ストレスを受けることによる自律神経機能の乱れは、自律神経がつかさどる体温調節機能の乱れを起こします。また夏はその暑さ自体がストレス要因になり、高ストレス者はただでさえ体温調節機能が落ちているところに、夏の暑さでさらに悪化することが考えられます。

＜ 女性・ストレスレベル別 夏の高体温症状割合 ＞



■ 夏の外出、控えてがまんするよりも、「涼しい午前中の行動」がおすすめ

高ストレス女性・低ストレス女性が行っている暑さ対策にも違いがありました。両者の行っている割合を倍率で比較したところ、高ストレス女性は暑さを感じてから冷却でしている傾向が強く「冷えピタ」（1.91倍）「冷感タオル」（1.57倍）、またそもそも「外出を控える」（1.33倍）傾向も。暑さ対策自体、高ストレス者の方が積極的に行っており、低ストレス者傾向は少ないですが「涼しい午前中の行動」（1.24倍）「グリーンカーテン」（1.22倍）「エアコン活用」1.14倍と、暑さに備える行動が見られました。

日中はもちろん、低ストレス女性の暑さ対策を参考に睡眠環境を整えて、夏の夜を快適に過ごしましょう。

＜ 女性・ストレスレベル別 暑さ対策傾向 ＞

高ストレス女性の暑さ対策

冷えピタを貼る	16.3 % ( 8.5 % )	… 1.91 倍
外出を控える	56.5 % ( 35.9 % )	… 1.57 倍
首に冷感タオルを巻く	29.7 % ( 22.3 % )	… 1.33 倍

※倍率は高ストレス女性÷低ストレス女性の割合

低ストレス女性の暑さ対策

涼しい午前中の行動	57.3 % ( 46.0 % )	… 1.24 倍
グリーンカーテン	13.0 % ( 10.7 % )	… 1.22 倍
エアコンを上手に使う	74.6 % ( 65.6 % )	… 1.14 倍

※倍率は低ストレス女性÷高ストレス女性の割合

【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）  
 E-mail：pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

## 【調査概要】

「ココロの体力測定2019」

方法 | インターネット調査

期間 | SCR調査 2019年3月16日～3月18日

(SCR調査)

対象 | 全国、20～69歳、14万人（男女各7万人）

項目 | 15問

分析データについて | 厚生労働省の「ストレスチェック制度の健康状態項目」を基に独自加工して、点数化

集計データについて | 集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウエイト修正を行い活用

(本調査)

期間 | 2018年5月7日～10日

サンプル数 | 男性：1030人、女性1030人

今回抽出対象者 |

(SCR調査より) 「夏の高体温」女性7万人(サンプル数値WB集計後の誤差) 高ストレス者：10939人 低ストレス者：6181人

21歳：883人、28歳：5416人、35歳：4022人、42歳：4860人、49歳：4859人、56歳：3728人、63歳：5259人、70歳：1059人 ※各年齢は前後1歳を含み抽出(ex.28歳=27・28・29歳を抽出)

(本調査より) 「暑さ対策」高ストレス者：515人、低ストレス者：515人

## ■ オフラボとは

オフラボ(ストレスオフラボ)は、「ココロの体力低下」をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究する(株)メディプラス研究所を中心としたプロジェクトです。

可視化しにくいストレスを顕在化するだけでなく、心のバランスが取れていて、身体も肌も健やかな状態、「ストレスオフ」を提唱。ウェアラブルセンサでメンタルコンディションを測定するサービスを展開するWINフロンティア(株)と共同で研究し、ストレスオフな状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。

ミッションは“ストレスオフを日本の文化に”。ストレスオフな社会の定着を目指し、活動しています。

>>> Facebookページ「株式会社メディプラス研究所」で最新の調査やオフラボ記事情報を公開中！

## ■ ココロの体力測定

東邦大学名誉教授・脳生理学者 有田秀穂氏の監修のもと、全国の20～69歳の男女各7万人(合計14万人)を対象に「ココロの体力測定」(ストレス指数チェック)を実施。

2015年12月より厚生労働省から義務付けられている、「ストレスチェック制度」の対象となる従業員規模50人以上の企業だけでなく、義務化の対象にならない有職者や専業主婦まで含めて、広くストレス状態を計測・数値化しています。

## ■ オフラボ運営会社

社名 : 株式会社メディプラス研究所

代表取締役 : 恒吉明美

所在地 : 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F (株式会社メディプラス内)

設立 : 2013年12月

URL : <https://mediplus-lab.jp>

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山(携帯 070-1389-0172)

E-mail : [pr@netamoto.co.jp](mailto:pr@netamoto.co.jp) TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788