

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2025年6月20日  
株式会社 ZEN PLACE

「電車に乗っていてクラッ」「クラッとしてベンチにうずくまった」  
“夏のクラクラ” 3人に1人が経験

原因は自律神経のパワー不足。改善方法を提案（zen place 調査報告）

夏の暑さや室内外の温度差、寝苦しい夜、強い紫外線。このような環境ストレスが原因で、立ち上がったときに「ふわっ」とする、日中に「ボーッとして集中できない」、暑くないのに「汗が止まらない」など、梅雨から夏にかけて突然のめまいや不定愁訴が現れやすくなります。

最先端研究結果・科学をもとに、グローバルな環境で最新技術とDXで挑戦を重ね、サービス業界にイノベーションを起こしている最先端のWeb3.0 DX企業であり、ウェルビーイング創造のリーディングカンパニーである株式会社ZEN PLACE（本社：東京都渋谷区 代表取締役：尾崎成彦）は、梅雨から夏に急増する突然の不調“夏のクラクラ経験”に関する社内調査を行いました。

【調査概要】

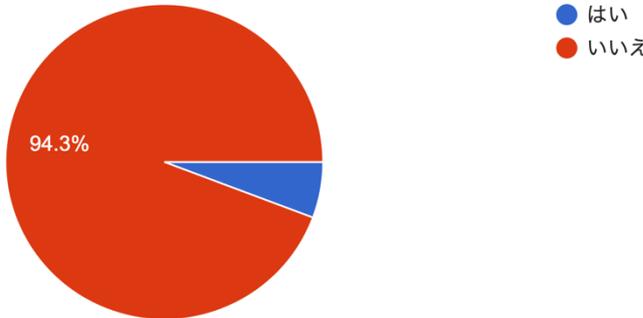
- ・調査テーマ : “夏のクラクラ”経験について
- ・調査期間 : 2025年6月15日～19日
- ・調査対象 : zen place 従業員（ピラティス・ヨガエドューケーター、本社勤務社員、パートナー含む）
- ・有効回答数 : 419名
- ・回答者内訳 : 性別 女性90%、男性10%  
年齢 20代以下36%、30代23%、40代24%、50代以上17%
- ・調査方法 : インターネット調査

【調査結果】

めまいや不調を感じて「電車をとめてしまったことがある」「救急車を呼んだことがある」6%

あなたはクラクラッと倒れ、電車やバスを止めてしまったり、救急車を呼んだことありますか？

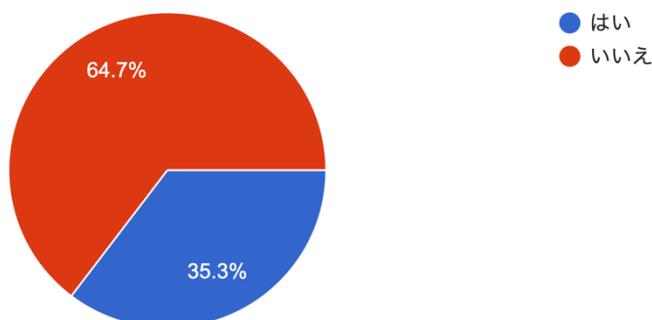
419件の回答



## 重症化はしていないが、「クラクラっとしてうずくまったりしたことがある」35%

重症化はしていないが、クラクラっとして、ベンチにしばらくうずまったような経験はありますか？

419 件の回答



3人に1人が夏のクラクラを経験したことがあり、更にそのうちの17%が「救急車を呼んだ」「電車ととめてしまった」といった重症化を経験したという結果になりました。

### “夏のクラクラ”の原因と改善方法

#### 原因は、「自律神経のパワーの低下」

体調を崩したわけではないのに、「フワフワする」「ポーッとする」「ちょっと動いただけでだるくなる」…これは、単なる気のせいや軽い脱水症状ではなく、「自律神経の乱れ」から来る“機能的なめまい”の一種である可能性があります。

自律神経は、呼吸・血圧・体温・内臓の働きなど、私たちが意識せずに行っているすべての生命活動を支える神経ネットワークです。しかしこの自律神経は、以下のような夏特有のストレスによって、非常に影響を受けやすいのです：

- ・急激な気温差（暑い屋外と冷房の効いた屋内）
- ・睡眠の質の低下（寝苦しさ、夜間の覚醒）
- ・紫外線や湿度のストレス
- ・水分とミネラルの不足による神経伝達の不安定化

こうした状況が続くと、自律神経は調整力を失い、まるでバッテリーが切れかけたスマートフォンのように、身体も心も“反応が鈍く”“疲れやすく”なっていきます。

#### 改善策は「自律神経のトータルパワー」をあげること

少し前までは、なんとなく『自律神経バランスを良くした方が良い』『副交感神経高めた方が良い』と言われていましたが、交感神経と副交感神経はどちらも高い状態が理想的です。

この交感神経と副交感神経を合わせた「自律神経全体の総合力」は「トータルパワー」と呼ばれ、心身の疲労度を示す指標として用いられています。



株式会社 YKC 「自律神経バランス分析 加速度脈波測定器」  
※スタジオ導入予定

トータルパワーが高ければ、自律神経のバランスが崩れた時でもリカバリーができるため、暑さや環境のストレスがかかったとしても、自律神経のバランスを自分で調整することができ、その環境に耐えられるようになります。

バランスが調整できると、眠る時はぐっすりとした質の良い睡眠が取れるようになり（＝副交感神経を高めることができる）、日中はクリアな頭で活動的に行動することができる（＝交感神経を高めることができる）ようになります。

一方トータルパワーが低下すると、自律神経が必要な時に必要な働きをしないために、疲れやすく、なんとなく不調（不定愁訴）があらわれたり、症状が進行するとうつ病や自己免疫性疾患になることもあると言われています。

トータルパワーについて：<https://www.zenplace.co.jp/keywords/totalpower>

### 自律神経にアプローチする zen place のピラティス

zen place では、呼吸と動きのリズムを丁寧に整えるピラティスレッスンを通じて、交感神経と副交感神経のバランスを自然に整えていくアプローチを行っています。

さらに、独自の AI 解析技術を用いた自律神経の「見える化」により、目に見えない変化を定量的にチェックできるのも特長です。

「何が自分にとって効くのか」が感覚だけでなくデータとしても理解できることで、無理のない継続が可能になり、夏を乗り越える強さを内側から育むことが可能です。

### zen place ピラティス・ヨガとは

zen place は国内 150 店舗以上、世界基準のピラティス・ヨガを学ぶ指導者が 1,000 人以上いる日本最大級のピラティス・ヨガ専門スタジオです。

2004 年の創業以来、ピラティス・ヨガの分野において世界をリードする企業として、ピラティス業界トップの指導者やピラティス・マシン最大手である Balanced Body® など、世界トップのピラティス・ヨガ指導者や団体と提携し、学び、世界レベルのレッスンを提供しています。

zen place を通じて、世界中の一流の講師たちから直接学ぶ機会を得ることで、新たな気づきと学びを深め、脳の概念化、脳システムに基づき、知覚、実践で科学的に立証された zen place のピラティス・ヨガで Well-being の創造をサポートしています。



## 株式会社 ZEN PLACE

「日本のウェルビーイングを世界最高にする」ZEN PLACE は、グローバルな環境で最新技術と DX で挑戦を重ね、ウェルビーイングとサービス業界にイノベーションを起こしている Well-being Development Company です。

最先端研究結果・科学をもとに、DX・Web3.0 との融合を行い、日本国内だけでなく中国をはじめとする海外のピラティス・ヨガスタジオの運営や学びを深める養成コースやワークショップ、ウェルビーイングを促進する自社開発アプリや AI 解析サービス、豊かな一生をサポートするヘルスケア・アプリの開発やクリニック・訪問看護、さらに免疫や内蔵機能の調節など様々な生体機能に効果があるといわれている CBD を取り扱う EC サイト運営や自社開発など、ZEN PLACEらしいユニークでシームレスな事業展開で Holistic Wellness と Well-being を実現し、社会に変化をもたらすユニークでオンリーワンの会社です。

### ZEN PLACE と、もっとウェルビーイングな未来へー

商号 : 株式会社 ZEN PLACE

代表者 : 尾崎 成彦

所在地 : 東京都渋谷区広尾 3 丁目 1 2 - 3 6 ワイマツ広尾 4 階

業種 : ヘルスケア



### ZEN PLACE 関連サイト

スタジオ Website	<a href="https://www.zenplace.co.jp/">https://www.zenplace.co.jp/</a>
コラムサイト	<a href="https://www.zenplace.co.jp/column/index.php">https://www.zenplace.co.jp/column/index.php</a>
公式 Instagram	<a href="https://www.instagram.com/zenplace_official/">https://www.instagram.com/zenplace_official/</a>
公式 X	<a href="https://twitter.com/zenplace_jp">https://twitter.com/zenplace_jp</a>
公式 YouTube	<a href="https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkpw">https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkpw</a>
コーポレート Website	<a href="https://corporate.zenplace.co.jp/">https://corporate.zenplace.co.jp/</a>
コーポレート Instagram	<a href="https://www.instagram.com/zenplace_corporate/">https://www.instagram.com/zenplace_corporate/</a>
アカデミー Website	<a href="https://ac.zenplace.co.jp/">https://ac.zenplace.co.jp/</a>
オンラインストア	<a href="https://zenplaceonline-store.myshopify.com/">https://zenplaceonline-store.myshopify.com/</a>
オーガニック CBD オンラインストア	<a href="https://gojiai.zenplace.co.jp/">https://gojiai.zenplace.co.jp/</a>
zen place 採用情報	<a href="https://www.wholebodyeducator.com/">https://www.wholebodyeducator.com/</a>

#### 報道関係者のお問い合わせ

株式会社 ZEN PLACE マーケティング室 (担当: 鍋島)

メールアドレス: [zen\\_marketing@zen-jp.info](mailto:zen_marketing@zen-jp.info)

[n.nabeshima@zenplace.co.jp](mailto:n.nabeshima@zenplace.co.jp)

#### 一般のお客様からのお問い合わせ

予約・問い合わせ窓口

(平日 9:00-20:00、土日祝 9:00-16:00)

電話番号: 050-3355-5225