

2012年7月  
「血めぐり研究会」事務局

# 2012年夏は「節電反動冷え」にご用心！！

節電による暑さ対策で、冷たいものの摂りすぎ「内臓冷え」が増加！？  
1日2回！昼と夜のリセットタイムで内臓の冷えをとる！

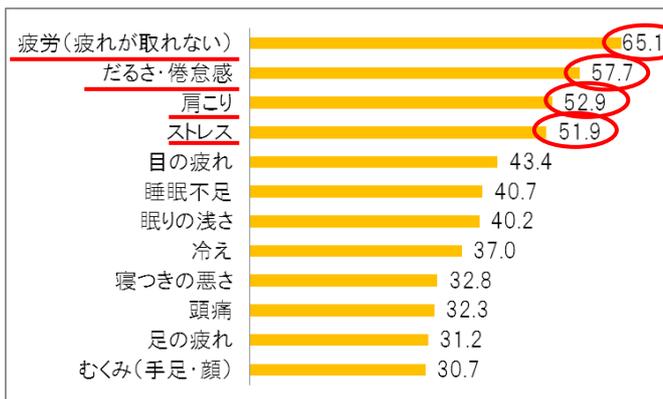
「血めぐり研究会 supported by Kao」の代表を務める東京女子医大附属 青山自然医療クリニック所長・川嶋朗先生は、「昨年は、節電による暑さ対策により、過度に冷たい飲食を摂りすぎ、内臓を冷やしてしまう、すなわち、『節電反動冷え』と言われる新型の冷え性が増加しました。今年も内臓冷えが増加することが予想されます」と述べています。

血めぐり研究会が、2012年6月25日～26日に、関東エリア在住の20～40代女性に行った調査(※)によると、女性の6割以上が、昨年の夏に身体の不調を感じていたことが分かりました。症状としては、「疲労(疲れが取れない)」、「だるさ・倦怠感」、「肩こり」、「ストレス」が、5割以上と高い結果となりました。また、その原因として、「疲労の蓄積」、「暑さ疲れ」、「ストレス」、「睡眠不足」を挙げる人が多く、「冷たい飲食の摂りすぎ」によるものであると捉えている人は、少ないことが分かりました。

●昨年の夏に不調を感じた女性



●昨年の夏(7-8月)の不調の症状(n=189)



●昨年の夏(7-8月)の不調の原因(n=189)



(※)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】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)

この結果から、研究会の代表を務める東京女子医大附属 青山自然医療クリニック所長・川嶋朗先生は、以下のように述べています。「昨年の夏、『疲労』、『だるさ』、『肩こり』などの不調を感じる女性が多かったのは、やはり『節電』の影響が大きいと考えられます。原因としては、暑さ疲れを挙げている人が多いのですが、実は

『暑さ』より冷たいものを摂りすぎていることにも注意が必要です。昨年の夏同様に、今夏も『節電対策』のために、冷たいものを過剰に摂ることにより、内臓、特に胃腸を冷やしてしまうこと＝『内臓冷え』すなわち、『節電反動冷え』が懸念されます。内臓が冷えて、血めぐりが悪くなると、身体全体の血めぐりも悪くなりますので、『だるさ』、『手足や顔のむくみ』など、さまざまな症状が出てきます。夏は、どうしても冷たい飲食で内臓を冷やしてしまいがちですが、『昼食の最後は温かい飲みものを摂る』『夜は入浴する』といった、1日2回、昼と夜のリセットタイムを意識的に設けることで、冷えを軽減することができます。特に、昼食後に内臓を温めておくと、午後を活動的にすごせます。」

## ■「節電反動冷え」には、昼と夜のリセットタイムで、血めぐりアップ！

### 【昼のリセット】昼食後のしめは温かい飲みもので、内臓を温める

暑さ対策のために、朝は冷たいジュースやフルーツ、昼は冷製パスタにアイスコーヒー、夜はフローズン・ビールと、一日中冷たいものを摂ることは、口から胃、腸まで全ての器官を冷やし続け、身体にさまざまな悪影響をおよぼします。昼食後の消化が活発になるときに、意識的に胃腸を温めることは、スムーズな消化活動を助けるとともに、内臓の冷えにより引き起こされる「胃腸の不調」や「だるさ」など、さまざまな症状の低減に繋がります。まずは、昼食後の温かい飲み物で、午前中に冷やした内臓の冷えをリセット。そうすることで、午後を活動的にすごすことができます。

また、この季節は、冷房や汗による冷えを感じやすいものです。冷えを感じたら、肌に直接貼れる温熱シートをお腹や腰に貼って、外から内臓を温めましょう。



### ●温めポイントを温めて、冷えをリセット

身体には、大きな筋肉があったり、血管が密集していたりする「温めポイント」がいくつかあります。「肩／首」、「二の腕の裏側」、「腰まわり」、「太もも」、「ひざの裏」などの「温めポイント」を温めると効果的に血めぐりアップできます。

特に、「内臓冷え」を和らげるためには、「腰まわり」を温めましょう。

### 【夜のリセット】夜の入浴で、内臓から冷えを取る

昼食後に一度リセットした冷えですが、翌朝の元気のためには、夜の入浴でもう一度リセットしておきましょう。内臓から身体全体を温めることで、血めぐりをアップ。冷えを翌日に持ちこさないことが大切です。

暑い夏は、湯船につからずにシャワーですませってしまう方も多いのでは。入浴剤には、クールタイプや森やミントの香りなど、清涼感のあるものが多数でています。それらを上手に活用して、夏のバスタイムを楽しみましょう。

## ■「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)スポーツ ビズ、(株)永谷園、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。

<川嶋先生への取材について>

「血めぐり研究会」では、研究会代表である東京女子医科大学附属青山自然医療研究所クリニック所長・川嶋朗先生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 e-mail :Atsuko.Kadomae@bluecurrentgroup.com