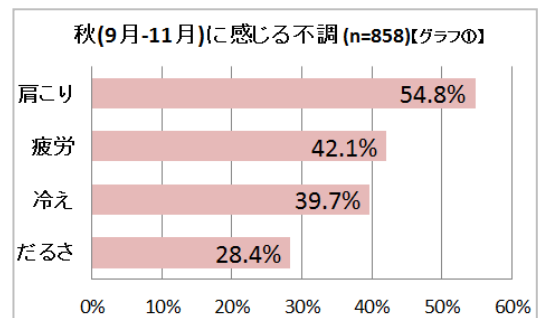


今夏は、ゲリラ豪雨と猛暑に襲われる“だるさ前線”に要注意!?
夏の「内臓冷え」、「自律神経の乱れ」からくる
『秋バテ』にご用心!

夏から始める『秋バテ』対策! 「ぬるめの炭酸入浴」と「目元温め」で全身の血めぐり力をアップ!

監修:麻布ミュージッククリニック 名誉院長 渡邊賀子先生

2014年4月に首都圏在住の20~40代の女性858名を対象に実施した調査(※1)によると、秋(9月-11月)に、「肩こり」(54.8%)、「疲労」(42.1%)、「冷え」(39.7%)、「だるさ」(28.4%)といった不調を訴える女性が多いことがわかりました。【グラフ①】



■近年多発の、夏の不調からくる『秋バテ』に今年も注意!

麻布ミュージッククリニック 名誉院長で血めぐり研究会主任研究員の渡邊賀子先生は「これらの秋の不調は夏の生活習慣、つまりは、『夏冷え』からくる可能性が高いと考えます。近年、冷房や冷たい物の摂り過ぎで身体を冷やしたり、室内外の温度差で自律神経のバランスを崩すことで、全身の血めぐりが悪くなり、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るのです」と述べています。

今年は、6月に首都圏で記録的な量の雹が降ったり、7月には、大型台風で大雨に見舞われたり、異常気象が続いています。去年の夏は、日本全国で2,923回ものゲリラ豪雨が発生している上に(※2)、今年は、昨年以上に降水量も多いと予測され、(※3)、ゲリラ豪雨が頻繁に起こることも考えられます。その上、気温が平年並みに高いため、豪雨と酷暑でじとじと高温多湿で過ごしにくい気候となることが考えられます。渡邊先生は、「今夏は不安定で異常な気候の影響から、より多くの方が、強い冷房や冷たい飲食物を好む傾向にあり、この『夏冷え』のため、だるさを感じやすくなることが考えられます。梅雨前線や異常気象の数々は、まさに“だるさ前線”といえるでしょう。今秋は、この“だるさ前線”の影響が秋まで響き、『秋バテ』を訴える方が、更に増えることが懸念されます」と述べています。

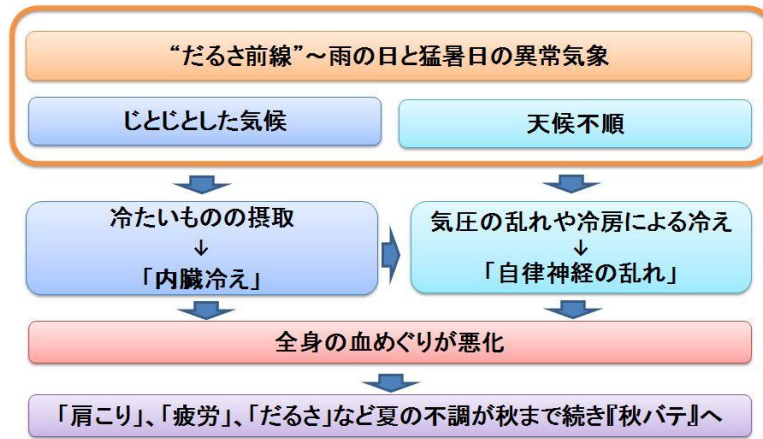
(※2)ウェザーニューズデータ参考

(※3)気象庁データ参考

■今年の『秋バテ』は、“だるさ前線”が影響!?~「内臓冷え」や「自律神経の乱れ」に要注意!!

渡邊先生は、異常な気象状況が、“だるさ前線”となって夏の不調を招くと考え、これが、今年の『秋バテ』に大きく影響すると考えています。「今夏のじとじとした気候の影響で過剰に冷たい飲み物や食べ物を摂取してしまうため、内臓の機能が低下し、「内臓冷え」を引き起こして体力を奪い、だるさを感じやすい傾向が考えられます。また、雨が降ったり止んだり、猛暑が続いたりといった天候不順による気圧の大きな変化に身体が適応できず、「自律神経が乱れた状態」に陥ってしまいます。これらの異常気象から、例年にも増して、冷房を多用しがちになり、身体を冷やすことや室内外の温度差でも自律神経を乱すことも懸念されます。これらの「内臓冷え」や「自律神経の乱れ」は、全身の血めぐりを悪化させ、「肩こり」、「疲労」、「だるさ」といった『秋バテ』の症状に繋がってしまう可能性があります【図①】」と述べています。

『秋バテ』のメカニズム【図①】



■夏から始める『秋バテ』対策は、「内臓冷え」、「冷房冷え」予防で自律神経を整えることがポイント！～“ぬるめの炭酸入浴”と“就寝前の目元温め”で血めぐりケアを!!

「内臓冷え」や「冷房冷え」で、自律神経が乱れると、夏の不調を引き起し、更には、『秋バテ』の引き金にもなる可能性があります。全身の血めぐりをよくすることで、自律神経を正常なバランスに整え、『秋バテ』を予防しましょう。

＜夏から始める『秋バテ』対策①＞ “ぬるめの炭酸入浴”で全身の血めぐりを向上させ「内臓冷え」や「冷房冷え」を解消

夏場は、シャワーだけで済ませがちの方も多はず。夏の「内臓冷え」や「冷房冷え」は、末梢血管が収縮した状態です。38～39度のぬるめのお湯にゆっくりと浸かることで、収縮した血管を開き、血めぐりを促進しましょう。炭酸ガス入りの入浴剤なら、ぬるめのお湯でも血めぐりがよくなり、ほてらずにさっぱりと入浴できます。

＜夏から始める『秋バテ』対策②＞ 就寝前の“ゆったりリラックス”で、自律神経を整え心と身体をリセット

夏の冷えにより乱れた自律神経は、交換神経が優位な戦闘モードな状態。『秋バテ』に陥らない身体づくりのためには、副交感神経を優位にして、リラックスモードに切り替えましょう。就寝前のリラックスは、自律神経を整えるのに重要です。冷却性のある枕など、ひんやりグッズで頭を冷やす方法もよいのですが、“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。

(※1)

【調査方法】インターネット調査(花王株式会社・株式会社オールアバウト共同調査)

【調査期間】2014年4月

【調査対象】首都圏(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県)在住の20～40代女性858名

■「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。協賛は花王株式会社、パナソニック株式会社の2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。

《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 大津・鍋田
TEL: 03-6204-4141 FAX: 03-6204-4142 Mail :Tokuko.Ohtsu@bluecurrentgroup.com