

<2022年、日本が向き合う12のくらしの不調>

コロナ禍で運動不足を実感している人ほど要注意！

「冷えストレス」と不眠」を漢方視点で解説

～約4割の人が冷えストレスによる睡眠障害を経験～

主なトピックス

1. **睡眠実態調査：4割近くの人が“冷えストレス”による不眠を経験**
2. **「冷え症が引き起こす“冷えストレス”と不眠」の関係**
3. **おすすめの漢方薬を解説**

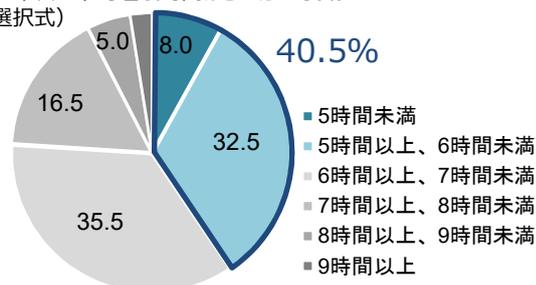
漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、「2022年、日本が向き合う12のくらしの不調」と題し、1年間を通して季節や流行に応じた漢方情報を発信してまいります。初回は「冷えストレス」と不眠」をテーマに、睡眠の実態調査(※1)の結果やストレス・不眠におすすめの漢方薬などについてご紹介します。

運動不足が「睡眠の質」の低下の要因に？

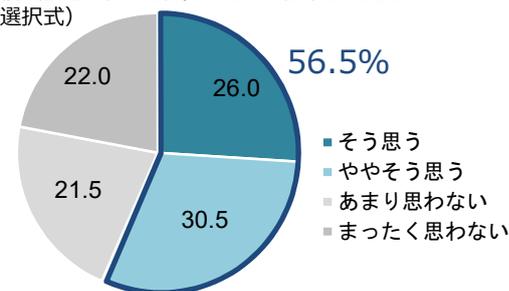
以前より日本人の睡眠時間は「世界最短」と言われており、当社が行った調査でも約4割の方は平日の睡眠時間が6時間未満と回答しています。一方で、コロナ禍における生活リズムの変化により、改めて良質な睡眠や「睡眠の質」改善への注目も高まっています。

特に冬場の季節では、冬の寒さが体のストレスとなり自律神経が乱されてしまうなど、**冷えが快適な睡眠を妨げて「睡眠の質」を低下**させる傾向にあります。また、冷えの要因の一つに挙げられるのが、**運動不足による筋力低下**です。調査では、**二人に一人はコロナ禍での筋力低下を実感**していることが分かりました。筋肉量の低下は血行不良による冷えにつながることから、特に筋力の衰えを感じている方は注意が必要です。

Q. あなたの平日の平均睡眠時間はどのくらいですか？
(単回答選択式)



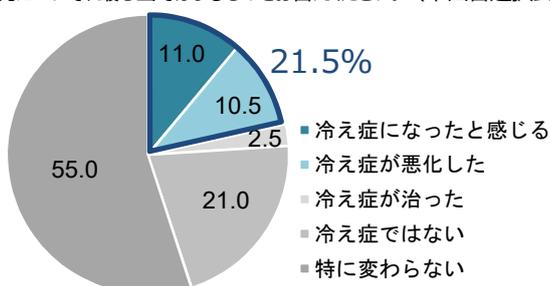
Q. コロナ禍（2020年～現在）で筋力が低下したと感じますか？
(単回答選択式)



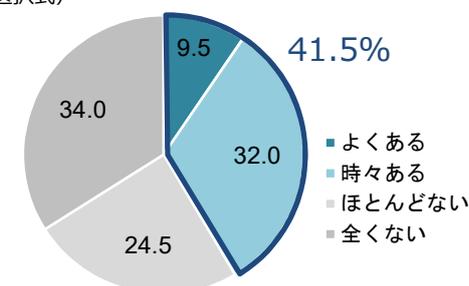
4割近くの人が冷えストレスによる不眠を経験

当社が今回行った調査によると、コロナ禍（2020年～現在）以降、「冷え症になったと感じる」もしくは「冷え症が悪化した」と回答した人は合わせて約2割で、コロナ禍が冷え症に影響を与えていることが分かります。また**約4割の人が「寒さでなかなか寝付けないことがある」と回答**していることから、「冷えストレス」が睡眠の質の低下につながる可能性も考えられます。

Q. 冷え症について伺います。コロナ禍（2020年～現在）以降の、あなたの冷え症の状況について、最も当てはまるものをお答えください。(単回答選択式)



Q. 冬の時期、寒くてなかなか寝付けないことはありますか？
(単回答選択式)



※1 調査概要

○調査対象：全国の20代～70代200名（有効回答数） ○調査期間：2021年12月17日～21日 ○調査方法：インターネットアンケート

冷え症の放置は睡眠障害のもと？

人間が日中活動をするためには、睡眠は必要不可欠です。睡眠中の体は、日中に消費したものを回復したり、体の不具合の修復、体の構造を支える物質をつくる作業など、活動のエネルギー源を取り戻すはたらきをしています。そのため、日中の活動量が増えると、同時に睡眠も増やす必要があります。

・ストレスと睡眠障害

一日の中で変動する自律神経系と睡眠は大きく関与しているとされています。人が眠気を感じるのは、ストレス神経である“交感神経”が優位な状態から、リラックス神経である“副交感神経”が優位な状態になり、体温が下がることによって起こります。しかし、**ストレスが要因となり神経同士の優位状態の切り替えがうまくいかず、夜も交感神経が活発な状態のままになると、体は「不眠」や「いくら寝ても眠気を感じる」状態に陥ってしまいます。**

・“冷えストレス”がもたらす睡眠障害

特に、冬場は“心理ストレス”のほか、“冷えストレス”にも要注意です。冷えストレスは心理ストレスと同様、睡眠にも障害をおよぼすとされています。

“交感神経”が優位な状況が続くと、血管が緊張状態により収縮し、全身の血の巡りが悪くなってしまい、体は冷え、睡眠が妨げられてしまいます。さらに、**良い「睡眠の質」がとれないことで、日中も自律神経系が乱れ（交感神経が優位の状態）、冷え症が起こる悪循環**にはまってしまう。そのため、特にもともと冷え症の症状がある方は、**症状の放置は禁物**です。自律神経のバランスを整え、良質な睡眠をとることで、全身の血の巡りを改善することが最大のポイントとなります。



漢方における「不眠」の考え方

・不眠の原因・影響

漢方では、「陰陽」で体を考え、「陽」は熱や動きの性質を持ち、活動や興奮と関係し、「陰」は水や静寂の性質を持ち、鎮静や滋養と関係します。眠気を感じる仕組みは、この陰陽に大きく関係しています。日中、活動をしすぎることにより体の消費が進みすぎて体を害し、「陽」の勢いを抑えて、「陰」が台頭し活動を抑えます。「陰」が活発になると、主役が「陽」から「陰」に代わり、活動を停止して休息したくなり、睡眠などによって消耗したものを取り返し、次の活動に備えるのです。

また、睡眠中に回復した「陰」を燃料のように消費することで日中の活動ができるため、睡眠不足が原因で「陰」を十分に補うことができなければ、翌日の日中の活動レベルである「陽」も低下することにつながります。

・ワンポイントアドバイス・・・「睡眠の質」を高める習慣

朝、起床して日光を浴びることは体内時計のリセットにつながります。また、就寝前にはスマートフォンなどの刺激は避け、リラックスすることで自律神経系を整えることを心がけることがおすすめです。



おすすめの漢方薬

ストレス・不眠・冷えには漢方薬もおすすめです。漢方は、一時的な対症療法ではなく、原因に応じて体質から改善することができます。不眠症状だけでなく全身症状も整えていくことができます。

<ストレスにおすすめの漢方薬>

柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつほれいとう）

ストレスで興奮している自律神経を落ち着かせ、寝つきの悪い不眠を改善する処方です。ストレスによるイライラや、精神不安などの精神症状なども改善していきます。特に、イライラしてなかなか眠れない人、ストレスをため込みやすい人、カッとなってしまったり、寝つきが悪い人におすすめです。



<漢方セラピー>
「クラシエ」漢方柴胡加竜骨牡蛎湯エキス顆粒
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,969円（税込）

効能：体力中等度以上で、精神不安があって、動悸、不眠、便秘などを伴う次の諸症：高血圧の随伴症状（動悸、不安、不眠）、神経症、更年期神経症、小児夜泣き、便秘

<眠りが浅い方におすすめの漢方薬>

加味帰脾湯（かみきひとう）

体の栄養状態を高め、眠りが浅い不眠を改善する処方です。特に、よく夢を見る人、夜中に目が覚めやすい人、倦怠感があり精神的にも落ち込みやすい人におすすめの漢方薬です。



<漢方セラピー>
加味帰脾湯エキス顆粒クラシエ
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,969円（税込）

効能：体力中等度以下で、心身が疲れ、血色が悪く、ときに熱感を伴うものの次の諸症：貧血、不眠症、精神不安、神経症

<冷えにおすすめの漢方薬>

当帰四逆加呉茱萸生姜湯（とうきしぎやくかごじゆしやうきやうとう）

手足の末梢血管の血行を促進するため、寒さや冷えが原因で発生するしもやけを改善する処方です。下腹部の痛み、腰の痛み、頭痛などの、冷えからくる諸症状にも効果がある漢方薬です。

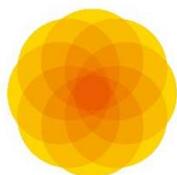


<漢方セラピー>
当帰四逆加呉茱萸生姜湯エキス錠クラシエ
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,341円（税込）

効能：体力中等度以下で、手足の冷えを感じ、下肢の冷えが強く、下肢又は下腹部が痛くなりやすいものの次の諸症：冷え症、しもやけ、頭痛、下腹部痛、腰痛、下痢、月経痛

クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。

クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。