

PRESS RELEASE

【約7割の女性がメンタル・仕事への悪影響を実感】 夏の冷房ストレス実態を調査

～産婦人科医・尾西芳子先生が、冷房病※リスクと対策を解説～
「見過ごされがちな冷えがもたらす心と体への影響」

株式会社AOKI(代表取締役社長：森裕隆)が運営する『ジャケジョ研究所』では、ジャケットに関する悩みやHOW TO情報を提供し、ジャケットを着用する女性をサポートする活動を行っています。

今年の夏も猛暑が予想される中、20～50代の働く女性を対象に「夏の冷房ストレスに関する意識調査」を実施しました。この調査では、夏の冷房による「冷え」によって引き起こされる悩みやストレスの実態を明らかにしています。さらに、「見過ごされがちな冷えがもたらす心と体への影響」と語る産婦人科医・尾西芳子先生のアドバイスを軸に、多くの女性に起こり得る夏の「隠れリスク」に焦点を当て、冷房による冷えの実態と、日常生活に取り入れやすい対策方法をご紹介します。

ジャケジョ研究所：<https://www.aoki-style.com/feature/jacketjoshi/>

【TOPICS】

① 約7割の女性が「冷房で体調を崩した経験あり」。

夏の冷えは、自律神経の乱れや血行不良を引き起こす“隠れた健康リスク”

② 職場においても、夏の冷房による冷えの影響で、約4割の女性が「集中力が低下する」と回答。

産婦人科医・尾西芳子先生が語る、女性特有の健康課題は年間3.4兆円規模の経済損失を生む、社会構造から対策が必要な課題

③ 冷え対策アイテムに求められるのは、「携帯性」、「利便性」、「軽さ」。

「カーディガン」や「膝掛け」など、手軽さとビジネスシーンでも併用できるアイテムがランクイン

④ 冷え対策はしている。けれど”正解”が見つからない人が多数存在。

⑤ 「冷え切ってから」では遅い。冷やす前に気をつける習慣が重要。

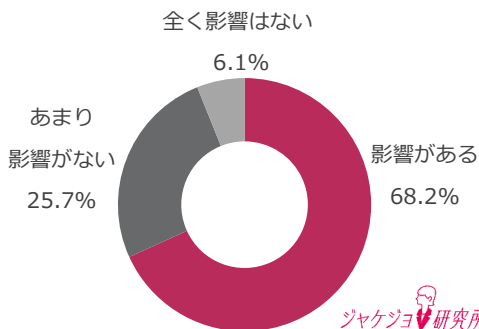
「冷える前から三首(首・手首・足首)を温める」ことを産婦人科医・尾西芳子先生が提案。

■夏の冷房による冷えは「メンタルヘルスや仕事へのモチベーションに悪い影響を与える」と感じる人が多数

夏の冷房による冷えの影響について、質問したところ、「メンタルヘルスに悪い影響を与える(68.2%)」、「仕事へのモチベーションに悪い影響を与える(75.3%)」と回答した人が全体の約7割にも上る結果となりました。

【グラフ1】

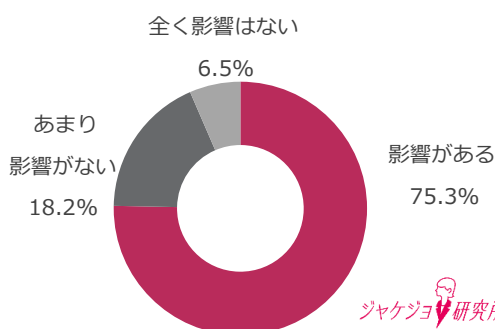
Q. 夏の冷房による冷えはあなたのメンタルヘルスに悪い影響を与えますか？



ジャケジョ研究所

【グラフ2】

Q. 夏の冷房による冷えはあなたの仕事へのモチベーションに悪い影響を与えますか？



ジャケジョ研究所

「夏の冷房ストレスに関する意識調査」概要

■調査目的

夏の冷房による冷えは、働く女性の体調やメンタル、仕事のパフォーマンスに影響を及ぼしながら、これまで十分に可視化されてきませんでした。ジャケジョ研究所では、女性が冷えに悩みやすい身体的特性や、女性特有の健康課題が原因で、年間約3.4兆円もの経済的な損失が生じている深刻な社会問題に着目し、「夏の冷房ストレスに関する意識調査」を実施。医師の専門知見も取り入れながら、冷えがもたらす影響を可視化し、働く女性が“冷え切る前”から取り組める新たな対策の可能性を探ります。

■「働く女性の夏の冷房ストレスに関する意識調査」概要

調査期間:2025年4月
調査機関:調査委託先株式会社ノウンズ
調査対象:ジャケットを着用する機会のある20代～50代の女性
有効回答数:1001件
調査方法:インターネット調査

①働く女性の「冷房ストレス」実態

■約7割の女性が「冷房が原因で体調を崩した経験がある」と回答

夏の暑い時期に「冷房が原因で体調を崩した経験がある」と回答した人は全体の約7割(65.8%)にのぼり、多くの人が冷房による健康への影響を実感していることがわかりました(グラフ3)。この結果は、冷房が快適な室内環境をつくる一方で、体調への悪影響も及ぼしかねないことを示しています。

また、職場において夏の冷房による冷えが与える影響として、「肩こりやだるさなど体調不良につながる(45.6%)」と身体的な不調を訴える人以外にも、「集中力が低下する(40.9%)」、「ストレスによるモチベーション低下(31.5%)」と回答した人が多くみられました。体調不良やメンタルヘルス面で不調を引き起こすことにより、職場においても仕事のパフォーマンス低下につながるリスクが読み取れます。(グラフ4)。

【グラフ3】
Q. 夏の冷房が原因で
体調を崩した経験はありますか？



ジャケジョ研究所

【グラフ4】
Q. 職場において夏の冷房による冷えが与える
影響として当てはまるものを選んでください

1位	体調不良（肩こり・だるさ）	45.6%
2位	集中力が低下する	40.9%
3位	ストレスによるモチベーション低下	31.5%
4位	空調調節などのやりとりが増える	16.6%
5位	離席や休憩が増える	16.3%

ジャケジョ研究所

②働く女性の「冷房ストレス」の対策実態

■約6割が「衣類や膝掛け」で対策。「温かい飲み物(48.0%)」「冷房の効いてない場所へ移動(30.9%)」も上位に

職場の冷房による夏の冷え対策について調査したところ、最も多かったのは「衣類や膝掛けで調整する」(55.9%)で、半数以上が身に着けるもので対策していることがわかりました(グラフ5)。次いで「温かい飲み物を飲む」(48.0%)、「冷房の効いていない場所へ移動する」(30.9%)など、手軽な方法が多く挙がっています。また、「空調の設定温度を調整・相談する」(28.0%)、「ストレッチなどで体を動かす」(25.2%)といった工夫も見られ、職場のように温度調整が難しい環境では、衣類や飲み物での対応が重視されていることがわかります。

【グラフ5】
Q. 夏の冷房による冷え対策で
行っていることを選んでください

1位	衣類や膝掛けで身体を温めて調整する	55.9%
2位	温かい飲み物を飲む	48.0%
3位	冷房の効いてない場所へ移動する	30.9%
4位	空調の設定温度を調整・相談する	28.0%
5位	ストレッチなどで体を動かす	25.2%

ジャケジョ研究所

■冷え対策アイテムに求めるのは「携帯性」、「利便性」、「軽さ」

夏の冷房による冷え対策アイテムに最も求められているのは「持ち運びしやすいサイズ(19.3%)」で、次いで「利便性(16.6%)」、「軽さ(16.1%)」と続きました(グラフ6)。この結果から、日常的に持ち歩くことを前提とした“携帯性”や“手軽さ”が、対策アイテムにとって最も重要な要素となっていることがわかります。また、「洗濯・お手入れが簡単(9.3%)」や「周囲の目が気にならないデザイン(7.3%)」といった回答からは、使い勝手の良さや見た目への配慮もされていることが読み取れます。

実際に、夏の冷房による冷え対策として多くの女性が入り入れているアイテムを調査したところ、「カーディガン(47.8%)」や「膝掛け(45.4%)」など、手軽に体温調節ができるアイテムが上位に挙がりました(グラフ7)。さらに、「靴下・スリッパ(32.0%)」「温調インナー(24.5%)」といったインナー系アイテムも活用されており、根本から冷えを防ごうとする意識の高さがうかがえます。また、フォーマルな装いが求められるビジネスシーンでは、「ジャケット(18.5%)」も支持を集めています。肩や腕まわりをカバーし、きちんと感を保ちながら体調管理にも役立つ、信頼感と機能性を備えたアイテムとして選ばれていることが伺えます。

【グラフ6】

Q. 夏の冷房による冷え対策として、持ち歩くアイテムに求める機能はなんですか？

1位	持ち運びしやすいサイズ	19.3%
2位	いつでもどこでも使える利便性	16.6%
3位	荷物の負担にならない軽さ	16.1%
4位	洗濯・お手入れが簡単	9.3%
5位	周囲の目が気にならないデザイン	7.3%

ジャケジョ研究所

【グラフ7】

Q. 夏の冷房による冷え対策として、活用しているアイテムはなんですか？

1位	カーディガン	47.8%
2位	膝掛け	45.4%
3位	靴下・スリッパ	32.0%
4位	インナー（温調下着など）	24.5%
5位	ジャケット	18.5%

ジャケジョ研究所

■冷え対策はしている。けれど”正解”が見つからない人が多数

夏の冷房による冷えに対して、多くの女性が自分なりに対策を講じている一方で、「正しい対策方法がよくわからない(30.6%)」、「自分に合った対策を提案してほしい(28.1%)」、「自分に合う方法が見つからない(27.3%)」と感じている実態が明らかになりました(グラフ8)。

つまり、多くの女性に対策を重ねながらも、「これで合っているのか」という確信が持てず、手探りの状態が続いています。自分に合う方法が見つからない—その迷いこそが、夏の冷房による冷えにまつわる大きな課題のひとつなのかもしれません。

【グラフ8】

Q. 夏の冷房による冷え対策として、感じていることに最も近いものはどれですか？

1位	正しい対策方法がよくわからない	30.6%
2位	自分に合った対策を提案してほしい	28.1%
3位	自分に合う方法が見つからない	27.3%

ジャケジョ研究所

■夏の冷房による冷え対策について、産婦人科医の尾西芳子先生が解説

夏の冷房による冷えは、働く女性の体調や仕事のパフォーマンスに見えない影響を及ぼしています。今回は、女性の健康課題とライフスタイルに精通した産婦人科医であり、当研究所特任研究員でもある尾西芳子先生に、冷房ストレスが身体に与える影響、日常生活や職場でできる効果的な対策、そして働く女性の服装と冷えの関係について、専門的な視点から解説いただきました。



ジャケジョ研究所 特任研究員
尾西 芳子(おにし よしこ) 先生

医師(産婦人科専門医) / 神谷町WGレディースクリニック院長
女性のヘルスケアを専門とし、周産期やがんの治療、不妊治療など専門にとらわれずトータルで診察し、日々の女性の悩みに寄り添った診療をおこなっている。コメンテーター、雑誌・WEB記事の監修、医療ドラマの監修、デリケートゾーンケア商品の監修、企業向けの働く女性に向けた研修、管理職の男性に向けた研修など多岐にわたり活動。

【男女でここまで違う？「冷えやすい体」の構造的な理由】

—なぜ、夏でも女性は冷えに悩まされやすいのでしょうか？

最大の要因は、男女の身体構造の違いです。筋肉は熱を生み出しますが、女性は筋肉量が少なく、脂肪が多い傾向にあるため、体内で熱がつくられにくく、冷えやすいのです。しかも脂肪は、一度冷えると温まりにくい性質があります。さらに女性ホルモンの影響で、むくみや自律神経の乱れが起こりやすく、生理中は体温が下がりやすいため、冷えを感じやすくなります。服装の影響も見逃せません。下着やストッキングの締めつけによる血行不良、首・手首・足首の露出傾向があることも、冷えの原因になっています。

【“冷え”が引き起こす、見えない不調とメンタルへの影響】

—冷えを放置すると、どのようなリスクがありますか？

夏の冷えは“冷房病”を引き起こします。原因は、屋外と室内の極端な温度差による自律神経の乱れです。これが肩こりや頭痛、生理痛の悪化を引き起こし、慢性化すれば気分の落ち込みや集中力の低下にもつながります。「気づかぬうちに、冷えがメンタルを削っていく」これが冷えの怖さです。放っておくと、仕事のパフォーマンスにも確実に影響してしまいます。

【「冷えを感じてから」では遅い。今すぐ始めたい予防習慣】

—では、どのような対策が効果的でしょうか？

まず意識してほしいのが、“冷える前に温める”ということです。とくに“首・手首・足首”の“三首”は、太い血管が通る冷えの急所です。ここを覆うだけでも大きな予防効果があります。また、手先や足先などの末端が冷えると血流が滞り、肩こりや頭痛などの不調につながることもあります。

服装なら、夏でも軽めのタートルネックや、首の裏・手首を覆いやすいジャケット、足首まで隠せるパンツスーツなどを活用すると良いですね。また、冷たい飲み物ばかりではなく、温かいお茶や味噌汁、生姜や根菜などの食材を取り入れる“内側からの温活”も有効です。

【職場で実践できる、小さな工夫の積み重ねが大切】

—オフィス環境で、すぐに始められる工夫はありますか？

まずは、風が直接当たらないように空調の向きを調整したり、羽織りものや膝掛けを常備するなど、手の届くところから対策を始めてみてください。中でも、ビジネスシーンでも着用するジャケットやカーディガンなどの羽織りものは、首や手首、腰まわりを冷えから守るのに役立ちます。特に、ジャケットは襟や裏地があるので首・手首を守り、丈もあるので足元に掛けても温かさを保てるのでおすすめです。また、足を動かす軽い体操やストレッチも、血流を促して冷えにくい体づくりに繋がります。日々の小さな工夫が、心と体の健康を支えてくれます。

【「冷え対策」は、女性個人だけの問題ではない】

—働く女性や企業に向けて、どのようなメッセージを伝えたいですか？

“夏の冷え”は見えにくく、つい我慢されがちです。しかし実際には、じわじわと心身を蝕む、深刻なリスクです。だからこそ、「冷え対策＝自己責任」とせず、職場環境や制度の整備も含めて、社会全体で取り組むべき問題だと思います。経済産業省が2024年2月に発表した試算によれば、女性特有の健康課題による経済損失は、年間でおおよそ3.4兆円にもなります。これは、もはや個人の工夫や努力だけで解決できる問題ではありません。冷えに向き合うには、服装・食生活・職場環境という“3つの方向”から整えていくことが大切です。

“冷える前に温める”予防意識を持つことが、健康で前向きにお仕事に取り組むための力になっていくはずですよ。

『ジャケジョ研究所』特設サイトのご紹介

ジャケジョ研究所とは、『#ジャケジョ』＝ジャケットを着用するすべての女性を応援・サポートする研究機関です。ビジネスウェアに対するお悩み解決方法や、ジャケットがある毎日がより豊かになるようなお役立ち情報の発信を行っています。サイトはこちらから<https://www.aoki-style.com/feature/jacketjoshi/>



■報道関係からのお問い合わせ

ジャケジョ研究所 事務局(株式会社フロンティアインターナショナル内)

担当: 関野 (070-2197-8799) TEL: 03-5778-4844 / Mail: frontier-pr@frontier-i.co.jp