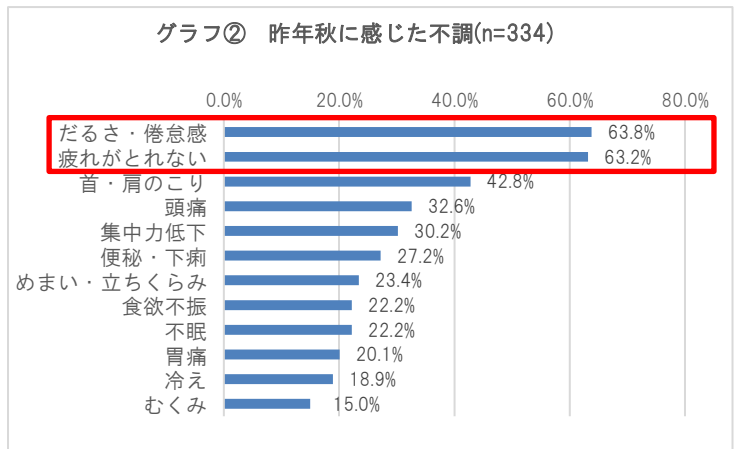
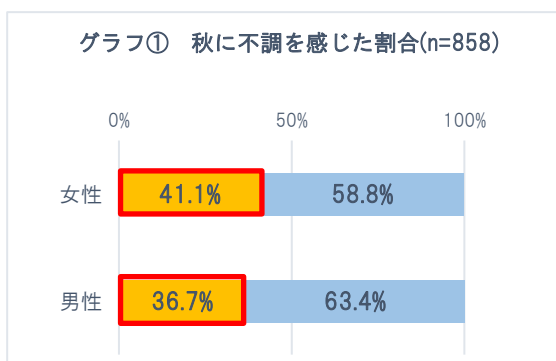


今年は全国的に猛暑の見込み
夏のだるさや疲れが「秋バテ」を引き起こす！
胃腸疲れ、冷房疲れ、暑さ疲れに要注意！
監修:麻布ミュージッククリニック 名誉院長 渡邊賀子先生

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』(代表:対馬ルリ子/産婦人科医)では、20代~50代男女 858人を対象に、夏から秋の不調に関する意識調査を実施しました。

その結果、昨年秋に「4割が不調(秋バテ)を感じている」(グラフ①)、不調を感じた人のうち6割以上が「疲労、倦怠感」に関する症状を感じていることがわかりました(グラフ②)。



■「秋バテ」とは

「秋バテ」とは、夏の間に疲れをためてしまい、過ごしやすはずの秋になって、身体のだるさや疲労感などの心身の不調を感じることです。麻布ミュージッククリニック 名誉院長 渡邊賀子先生によると、秋バテの主な原因は①高温多湿、②紫外線、③冷房による冷え、④冷たいものとりすぎによる内臓冷え、⑤屋外と室内の温度差などにより、近年、「秋バテ」を訴える人が増えているといいます。猛暑が予測される今年の「秋バテ」について渡邊先生は、『気温が高いと、冷房の設定温度が必要以上に低くなる傾向があり、冷房で身体が冷えることにより、疲労感をはじめ様々な症状をもたらします。冷たい飲み物を飲む機会も増え、例年に増して「秋バテ」のリスクが高くなると考えられます。』とコメントしています。

■秋バテの3つのタイプと要因

「秋バテ」の症状は個人の体力や体質によって異なりますが、渡邊先生は「秋バテ」のタイプを「胃腸疲れ」「冷房疲れ」「暑さ疲れ」の3つに分類し、原因と症状を分析しています。

	主な症状	原因
A:胃腸疲れ	食欲不振、胃もたれ、便秘・下痢、疲労感	冷たいものや油っこいものの摂りすぎなどにより、胃腸の機能が低下。
B:冷房疲れ	冷え、首・肩のこり、頭痛、ほてり 足のむくみ・冷え・痛み、疲労感	冷房により体が冷える。室内と屋外との温度差に身体が適応できない。
C:暑さ疲れ	だるさ・倦怠感、食欲不振、疲労感	もともと虚弱な人に、暑さや紫外線、湿気によるダメージが蓄積。

■あなたの「秋バテ」危険度・タイプは？

まずはあなたの「秋バテ」危険度とタイプをチェックしてみましょう。

A～Cのすべての項目で、あてはまるものをチェックしてください。

A: 胃腸疲れ

冷たい飲み物や食べ物が好き 早食い・ガブ飲みをしがち 油っこいものや塩辛いものをとることが多い

B: 冷房疲れ

冷房の効いた部屋で過ごす時間が長い 冷房の効いた部屋と暑い屋外を行き来することが多い
 サンドル・ノースリーブなど肌を出す服装が多い

C: 暑さ疲れ

外を出歩くことが多い 暑さで寝苦しく感じた 夏前から具合が悪く、秋になっても続く

* A～Cの中で、チェックの数が多いものがあなたの「秋バテ」タイプです。

A～Cのすべての項目の中で、3つ以上チェックがあると「秋バテ」の危険度が高くなります。

秋バテを防ぐ夏の対策

「秋バテ」を防ぐために今からできる夏の過ごし方をご紹介します。

① むるめ炭酸入浴で疲労回復

普段はシャワーのみですませる人も、夏こそ湯船入浴で疲れを取りましょう。理想的な入浴とは、38℃～40℃のお湯に10分程度漬かることですが、夏場の入浴に抵抗がある場合は、シャンプー後のトリートメントの間に湯船に入る、身体を洗ってからまたお湯に入るなど、分割しながらトータルで約10分お湯に入ると、無理なく身体を温めて、疲労を回復することができます。

炭酸ガス入りの入浴剤を使うと、末梢の血管を拡張し血めぐりがよくなるため、さらに低い温度(36～38℃程度)でも疲労を軽減でき、ほてらず入浴できます。入浴剤は、お湯から出た時に清涼感を感じられるメントール系やメントール入りがおすすめです。爽やかな香りで暑苦しさも和らぎます。

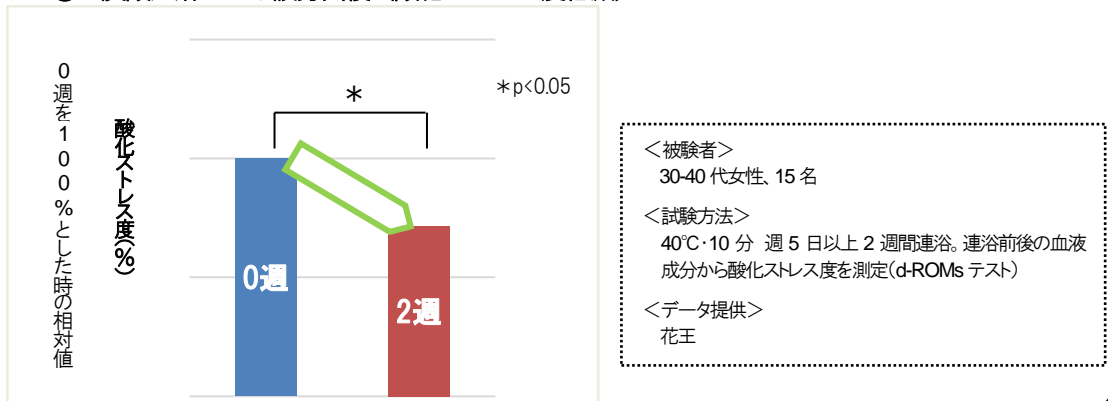
炭酸入浴と疲労回復の関係

過度の仕事や運動、大量の紫外線、精神的ダメージや不眠など、心身のストレスにより、活性酸素が大量に発生します。活性酸素は、細菌の攻撃から私たちを守るなど体に必要な物質ですが、増えすぎると細胞機能低下や組織損傷を引き起こし、疲労感や身体的パフォーマンス低下等の疲労症状が発生します(酸化ストレス状態)。通常はカラダに備わっている抗酸化力が働き、過剰な活性酸素を除去していますが、夏は強い冷房に長時間さらされたり、暑さで睡眠を妨げられたりしやすいため、特に注意が必要です。

炭酸入浴は血行を促進し、疲労を軽減する効果があります。

最近では、継続的な炭酸入浴により酸化ストレス度が低減するという研究結果も報告されています。

グラフ③ 炭酸入浴による疲労回復(酸化ストレス度低減)



② 日ごろのちょっとした運動で「秋バテ」予防の身体づくりを！

● 第二の心臓を鍛える

駅やオフィスなどで積極的に階段を昇るようにすると、第二の心臓といわれるふくらはぎを鍛え、ポンプ機能を高めることができます。電車で立っている時には爪先立ちを心がけることも良いでしょう。

● 腕を上上げる

空き時間など、両腕を上上げ、窓拭きのような動きをすると血行もよくなります。つり革を持つ時には両手を交互に使うなど、左右のバランスが整うように意識しましょう。

■ タイプ別秋バテ対策

「秋バテ」の3つのタイプ別に、特に注意すべきポイントを紹介します。

A. 胃腸疲れタイプ

もともとは身体が丈夫で体力がある人に多く、冷たいものを一気に飲んだり、摂り過ぎるというような胃腸に負担のかかる摂食行動が原因です。冷たい飲み物で喉を潤すことは一時的快感とはなりますが、冷たい飲食物は内側から直接身体を冷やしてしまいます。氷の入った飲み物は最初の1杯だけにするなど、注意しましょう。

食べ物は、生姜や山椒のようなスパイスを上手に取り入れて、食材で身体の中から温める工夫をすると良いでしょう。また、胃腸の働きを活発にするため、温熱シート等で外からおなかを温めることも効果的です。

B. 冷房疲れタイプ

冷房の中で過ごす時間が長い人に多く、冷房による冷えと室内外の温度差ストレスが原因のタイプです。

電車移動や冷房のきいたオフィスで過ごす際は、冷氣から身を守るようにしましょう。足元が素足にサンダルの場合、パンツスタイルや靴下を履いて足元の冷えを防いだり、ストールや羽織物を活用し、いつでも自分で体温調節ができるようにしましょう。冷房で冷えた身体は、外から温めることが重要なので、ぬるめの炭酸入浴で芯から温まるのがおすすめです。

C. 暑さ疲れタイプ

もともと胃腸が弱くて体力がない人に多く、梅雨の気温が高くなる頃から身体がだるくなり、夏から秋にかけてずっと不調が続くのが特徴です。まずは睡眠をしっかりとり、疲れをためないことが大切です。睡眠前にホットアイマスクや蒸しタオルを使い、心地よいと感じる、約40℃の蒸気で目もとを10分程度温めると、高いリラックス効果を得られ、スムーズな入眠が期待できます。

監修: 渡邊 賀子(わたなべ かこ)



【現職】

麻布ミュージッククリニック名誉院長
医療法人祐基会・帯山中央病院理事長
慶應義塾大学医学部漢方医学センター非常勤講師
漢方専門医、日本東洋医学会指導医、医学博士

【経歴】

1997 年北里研究所にて日本初の「冷え症外来」を開設し、多くの女性が抱える悩みである冷え症の診断と治療にあたってきた。2003 年、慶應義塾大学病院漢方クリニックにて、女性専門外来「漢方女性抗加齢外来」を開設。より健康で美しい女性の一生をサポートするために診療・研究活動にあたる一方、2004 年 9 月、女性専門外来「麻布ミュージッククリニック」開院。現在は、熊本市・帯山中央病院理事長を務める。

【著書】

『あなどらないで。その「不調」ユーキャン学び出版
『女性ホルモン力を上げて若返る』宝島社
『あたたため美人の冷えとりbook』日本文芸社
『体を温めると美人になる』幻冬舎
『オトナ女子のための“ホッ”と冷えとり手帖』主婦の友社

<調査概要>

- ・調査方法 : インターネット調査
- ・調査期間 : 2017 年 6 月 13 日~6 月 16 日
- ・調査対象 : 20 代~50 代の男女 858 名
- ・調査内容 : 夏から秋の体調に関する意識調査

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い 2014 年 9 月 1 日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発 足 日: 2014 年 9 月 1 日
- ・医師・専門家: 対馬 ルリ子 (産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長)
(50 音順) 小島 美和子 (管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役)
(敬称略) 川嶋 朗 (統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授)
中村 格子 (整形外科医、スポーツクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長)
福田 千晶 (産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー)
渡邊 賀子 (漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長)
- ・協 賛: 花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社 (あいうえお順)
- ・Web サイト: 『ウェルラボ』: <http://www.well-lab.jp/> (2014 年 9 月 11 日 OPEN)

<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9155 Email:info@well-lab.jp