

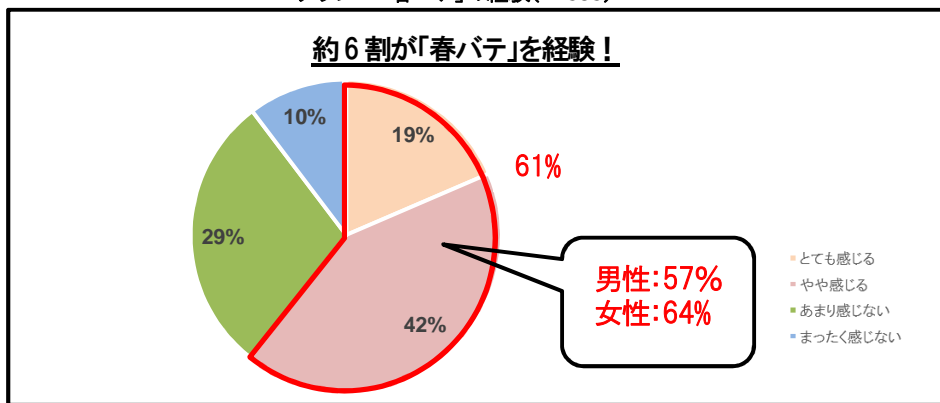
**「春バテ」に要注意！ 記録的な大寒波の次は深刻な春の寒暖差  
約6割が寒暖差がづらいと実感！**

寒暖差による不調「春バテ」は、寒さを感じない工夫で自律神経を整えよう

監修: 東京有明医療大学 教授 川嶋 朗先生

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、春の不調に関する意識調査を首都圏在住の838人(20代~50代男女)を対象に実施いたしました。その結果、6割以上が例年季節の変わり目である春(3-4月)に心身の不調「春バテ」を感じており、男性よりも女性の割合が高いことがわかりました(グラフ1)。

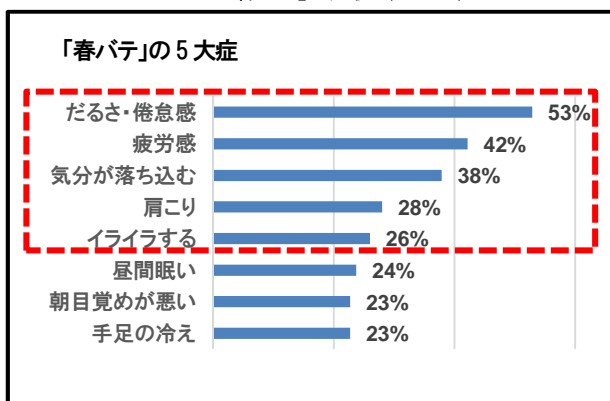
グラフ1: 「春バテ」の経験(n=838)



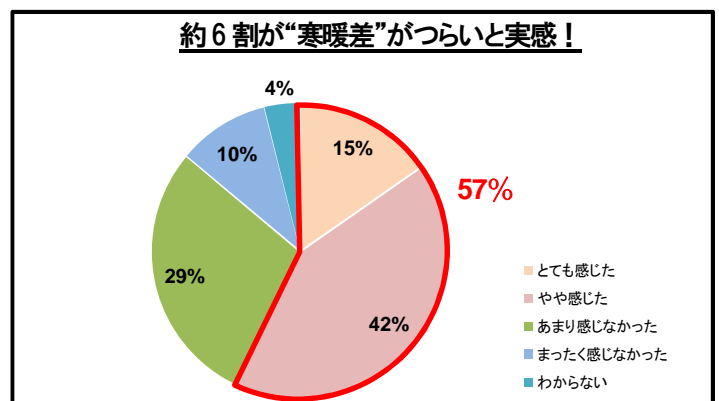
「春バテ」の5大症状は、①だるさ・倦怠感(53%) ②疲労感(42%) ③気分が落ち込む(38%) ④肩こり(28%) ⑤イライラする(26%)です(グラフ2)。

また、昨年の春に「寒暖差が身体にこたえる」と感じた人は57%にも及びました(グラフ3)。暖かいはずの春になっても、寒暖差の影響が深刻であることがうかがえます。

グラフ2: 「春バテ」の症状 (n=507)



グラフ3: 昨年の春に寒暖差が身体にこたえる(づらい)と感じた割合 (n=838)



この結果から、現代人の「冷え」に関する著書も多い東京有明医療大学教授 川嶋朗先生は、以下のように述べています。『「春バテ」の原因は、激しい寒暖差などの気象の変化と社会的な環境の変化です。特に、1日の中の寒暖差や短期間での寒暖差が激しい春は、気温差に身体が対応しようとエネルギーを消耗し、自律神経のバランスを崩しがちになり、「疲れ」や「だるさ」を感じやすくなります。女性の割合が高いのは、冷え症の人やもともと体力がない人が多いことが考えられます。これらの人は、寒暖差や環境の変化に負けやすく、身体の不調が出やすい傾向があります。特に今年の冬は1月に記録的な寒さが続いたため、寒暖差に身体がついていかず「春バテ」症状を訴える人が増えることが予測されます』。

## 「春バテ」しやすい人はどんな人？

- ◇ もともと体力がない人  
⇒体力がないと、自律神経のスイッチをうまく切り替えられない
- ◇ 冷え症の人  
⇒冷えて血のめぐりが悪くなるためバテやすい
- ◇ 冬に風邪をひくなどで体調をくずした人  
⇒冬に風邪等で体力を奪われた人は春にバテやすい
- ◇ 冬の間運動をせずに脂肪を溜め込んでしまった人  
⇒冬に運動不足で熱を作り出す筋肉が衰えると春にバテやすい

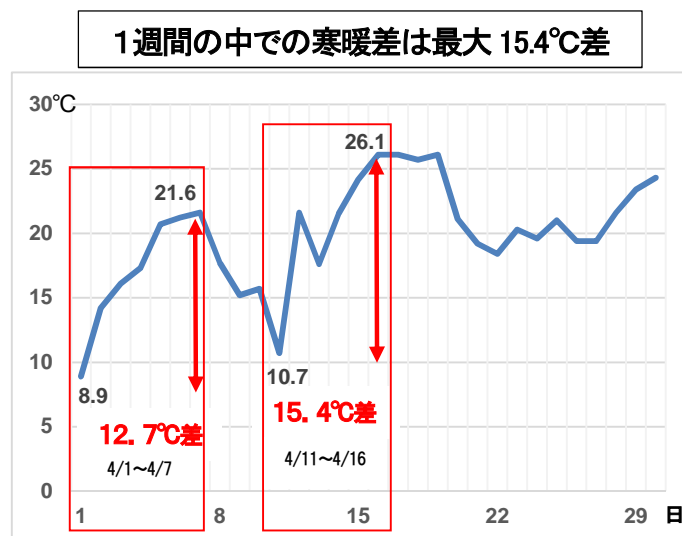
## 「春バテ」の要因

### ●4月は気温差最大 15.4℃が発生する厳しい環境！

春は、寒暖差が特に激しい季節です。移動性高気圧が次々にやってきて低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わるため天気や気温もめまぐるしく変わります。すると、自律神経の切り替えがうまくいかなくなり、「疲れ」や「だるさ」を感じやすくなります。さらに、低気圧の日は、血中の酸素濃度が下るので、昼間なのに眠くなったり、身体がだるくなったりします。

実際に昨年の4月は1週間の中での気温差が激しく、最大で15.4℃差となりました(グラフ4)。

グラフ4:2017年4月の最高気温の変動(東京)



気象庁データより算出

### ●生活環境の変化によるストレス

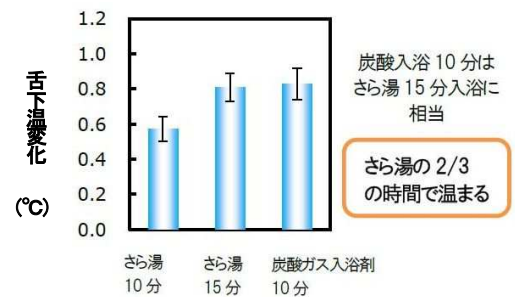
春は、入学・卒業、異動、転勤など、自身や家族の生活が大きく変化する季節です。自分でも気がつかないうちに緊張感やストレスが生じ、自律神経が乱れ、「春バテ」症状を感じやすくなります。ここに花粉症やアレルギー症状のかゆみなどの体質的要因が加わると、ストレスが重なり、さらに精神的なダメージも受けやすくなります。

## 寒暖差による「春バテ」の予防と対策

### 1. 炭酸入浴で身体を温めて、寒暖差の影響を防ぐ

炭酸ガス入りの入浴剤を入れた 38～40℃のお湯に 10～20 分浸かります。炭酸ガス入りのお湯は、末梢の血管を拡張して血流をよくするため、短時間で身体を温めることができます。現代は緊張社会。寝る前にぬるめのお風呂に入って、しっかりと副交感神経にスイッチを入れれば、寝つきもよくなります。なお、熱いお湯での入浴はリラックスの妨げになるので避けましょう。

### ■炭酸入浴による体温上昇



<試験方法>40℃・10分 11名<データ提供>花王

### 2. 首温めがポイント！外に出る瞬間に「寒い」と感じない工夫を

室内から寒い外に出る瞬間に「寒い！」と思わないよう、しっかりと工夫することが大切です。「寒い！」と感じた瞬間に、自律神経が乱れる上、東洋医学でいう「風」の病が入り込んでいきます。首、手首、足首を外気にさらさないようにしておくことはもちろん、血流が多く、太い血管のある、首、腰、おなか、太ももは、温熱シートなどであらかじめ温めておくとうまいでしょう。また、1 日の中での気温の変化が激しい春先は、衣類での温度調整が必要不可欠です。気温が上がってくると、いち早く春のファッションを取り入れたいくなりますが、ストールやカーディガン、温熱シートなどを常に携帯しておくとうまいでしょう。

### 3. 寒暖差の激しい時期の心がけ

冷たい飲食はなるべく避け、温かいものをとるようにしましょう。食事時に、よく噛むようにすると、内臓脂肪を燃やして体温を上げるホルモンの神経ヒスタミンが分泌されます。神経ヒスタミンは、もともと交感神経を優位にするものですが、首から上の神経ヒスタミンは、アドレナリン、コルチゾールを下げるため、集中力が出る上、気分がリラックスします。よく噛むことで、満腹中枢を満足させ、過食を防ぐこともできます。

#### <意識調査概要>

調査方法 : インターネット調査  
 調査期間 : 2018年1月29日～2月6日  
 調査対象 : 首都圏の20歳～59歳の男女 838名  
 調査内容 : 春の不調に関する意識調査

川嶋 朗(かわしま・あきら) 東京都出身  
医学博士、日本内科学会認定総合内科専門医



北海道大学医学部医学科卒業、医師。  
東京女子医科大学大学院医学研究科修了、医学博士。  
ハーバード大学医学部マサチューセッツ総合病院に留学。  
2003年、日本の大学病院初の統合医療診療を行う  
「東京女子医科大学附属青山自然医療研究所クリニック」を開設し  
所長に就任。

東京有明医療大学保健医療学部鍼灸学科 教授  
東洋医学研究所附属クリニック自然医療部門担当  
日本内科学会認定総合内科専門医  
日本予防医学会理事

著書

『血流たっぷりで今の不調が消える』(日本文芸社)  
『心もからだも「冷え」が万病のもと』(集英社新書)  
『冷え取り美人』(アスペクト)  
『太らない病気になる体づくり方』(実業之日本社)  
『やせる！冷え取り習慣 66』(講談社)  
『体を温めて健康になる 100 の法則』(リイド社)  
『キレイが目覚めるドライヤーお灸』(現代書林) 等

●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、スポーツドクター、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)

参考資料)

グラフ 5:「春バテ」の経験(年代別・男女別) (n=838)

