

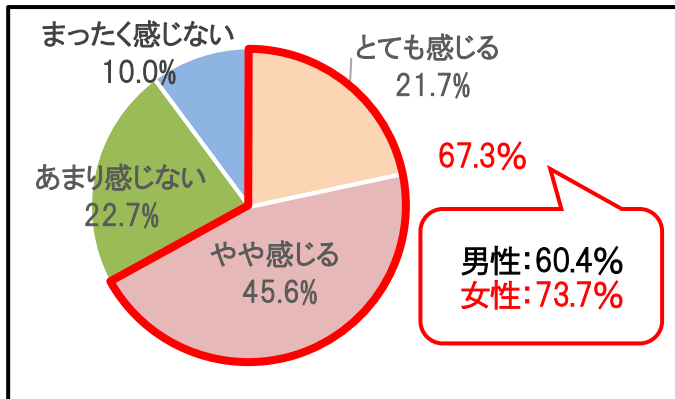
2020年最新調査 寒暖差による不調「春バテ」の経験者は約7割に！
寒暖差ピークを迎える春は自律神経を整える温めケア
“冷え知らず”は“バテ知らず”

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821人(20代~50代男女)を対象に実施いたしました。その結果、例年季節の変わり目である春(3-5月)に、身体の不調を感じている人が約7割、精神面の不調を2人にひとりが感じていることがわかりました。両結果とも男性よりも女性の割合が1割ほど高い結果となりました。(グラフ①、②)。

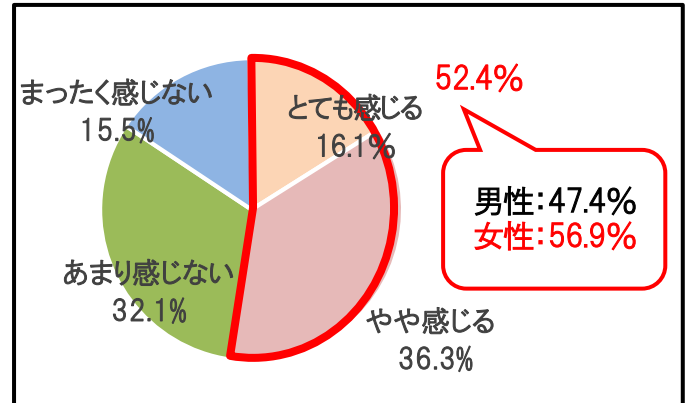
グラフ①:3月~5月における身体の不調(n=821)

7割が「春バテ」を経験!(身体面)



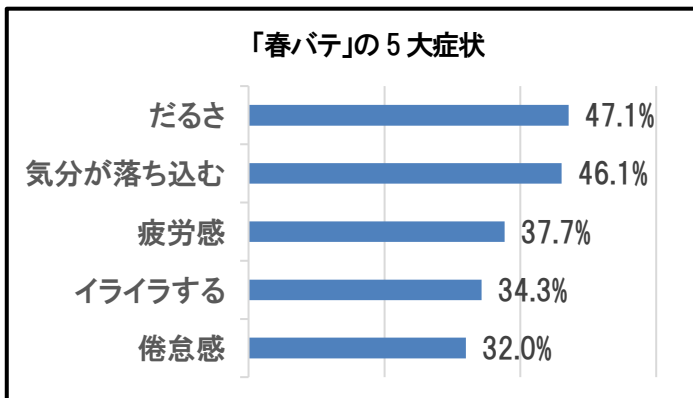
グラフ②:3月~5月における精神面の不調(n=821)

約2人にひとりが「春バテ」を経験!(精神面)

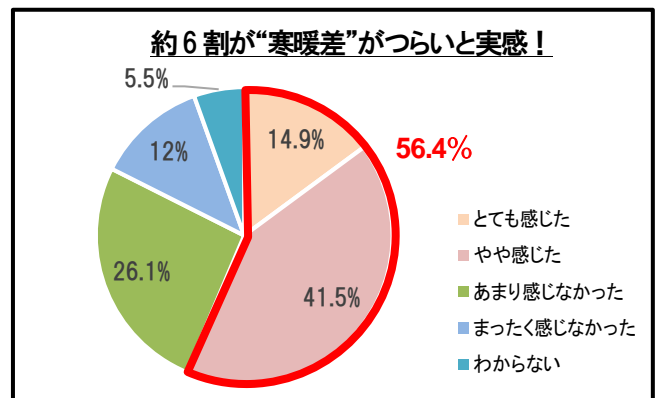


調査結果から、春バテの5大症状は、①だるさ ②気分が落ち込む ③疲労感 ④イライラする ⑤倦怠感 であることがわかりました(グラフ③)。また、昨年の春に「寒暖差が身体にこたえる」と感じた人は約6割にも及びました(グラフ④)。暖かいはずの春になったとしても、寒暖差による心身への影響は深刻であることが伺えます。

グラフ③:「春バテ」の症状(n=571)



グラフ④:昨年春に寒暖差が身体にこたえる(つらい)と感じた割合(n=821)



今回の調査を受けて、現代人の「冷え」や「自律神経」の乱れ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、後述しています。

【「春バテ」の原因とメカニズムについて】

春バテの原因は、「寒暖差」と「生活環境の変化」が大きく関係しています。春は、1年の中でも特に寒暖差が激しく、新生活や転居などの社会的な環境の変化も多いため、いつも以上に身体のエネルギーと精神を消耗しやすくなります。身体は激しい寒暖差に合わせようと無理をし続けて疲弊してしまい、自律神経の切り替えがうまくいかず、不調を感じやすくなります。さらに精神的なストレスが加わることで、春バテの症状が表れやすくなります。

女性の割合が高いのは、男性に比べて冷え症の人、もともと体力がない人が多いことが要因と考えられます。このような人は、春バテの症状が出やすい傾向があります。2019年から2020年にかけて暖冬傾向にありましたが、油断せず、日ごろから対策をして春を快適に過ごしましょう。

また、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を感じてしまい、自律神経が乱れることで春バテの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なストレスが重なると、さらに精神的なダメージも受けやすくなります。

「春バテ」を起こす寒暖差

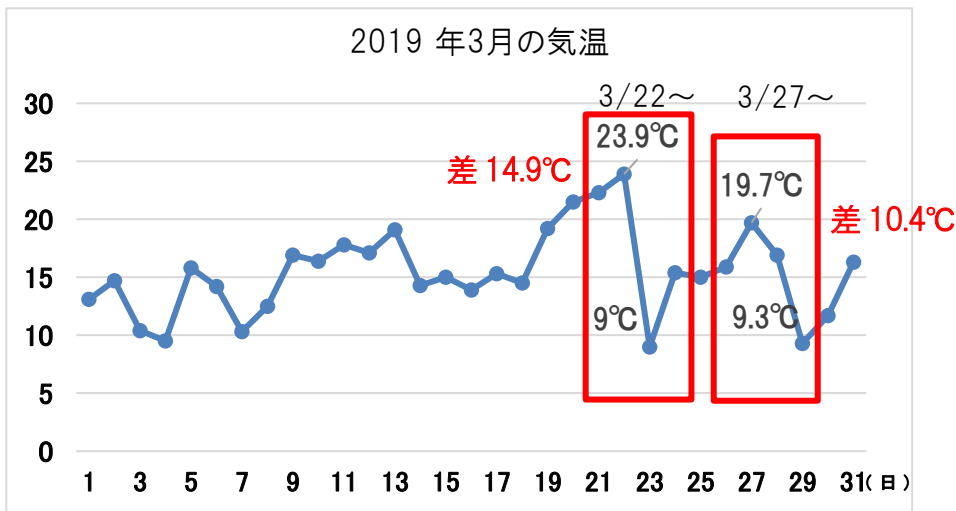
●2019年3月は1週間の最高気温の差が約15°C！春の寒暖差に要注意！

春は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がめまぐるしく変わり、寒暖差が激しくなります。

2019年3月下旬には、最高気温が1週間の中で23.9°Cから9°C、19.7°Cから9.3°Cと、激しくアップダウンする週が2週連続して発生しており（グラフ⑤）、3月下旬から4月にかけては寒暖差に最も注意が必要な期間と言えます。また、2019年の1日の寒暖差（最高・最低気温差）が10°C以上あった日数は、3月から5月の期間に集中しており、特に4月は季節外れの降雪などの影響もあり、10°C以上の寒暖差が月の半数を占める過酷な気候であったことがわかります。（グラフ⑥）

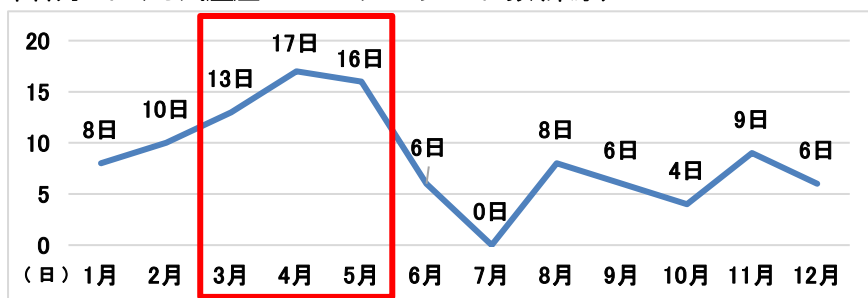
グラフ⑤：2019年3月の最高気温の変動（東京）

1週間の中で寒暖差は最大14.9°C差



気象庁データより

グラフ⑥：2019年各月における気温差が10°C以上あった日数（東京）



気象庁データより

「春バテ」になりやすい人の生活習慣チェックリスト

寒暖差やストレスの影響を受けて知らぬ間に春バテになっていることも。まずは、現在の不調や生活習慣を振り返ってみましょう。

- お風呂はシャワー浴のみで済ませてしまう。
- 夜、眠る直前までスマートフォンを眺めている。
- ストレスや心配事が多く、心がどんよりしてしまいがち。
- 運動嫌いで休みの日は家でだらだら過ごすのが好き。
- 食欲があまりない。

2つ以上当てはまった方は、「春バテ予備軍」かもしれません。対策をしっかりとって、春に備えましょう。

【シーン別】今日からできる「春バテ」対策ルーティン

【おやすみ前】約40℃で目元を温めてリラックス。心地よい入眠へ

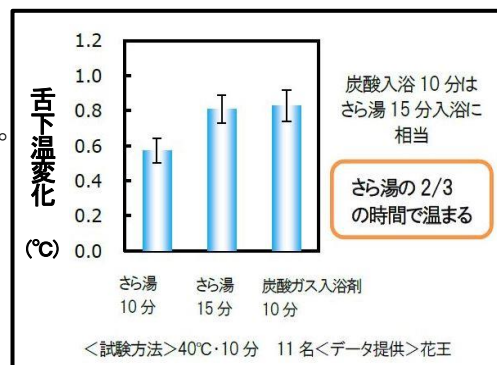
目元は自律神経が集中しているため、蒸しタオルなどで目元を温めることで副交感神経が優位になり、リラックスできます。手や足の皮膚温が上がると、身体が外に逃げる「放熱」が促進されるため、寝つきがスムーズになるのです。心地よいと感じる40℃程度で目元を温めてみましょう。眠る前のスマートフォンは交感神経が活発になってしまうため控えめに。



【入浴中】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。また、身体の疲れやだるさの改善にも繋がります。寝る前にぬるめのお風呂に入って、じっくりと身体を温めながら、副交感神経を優位にすれば、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



【日中】寒さを感じてからでは遅い！冷える前に温めて

外気の寒暖差だけでなく、室内外の温度差も身体に大きく響きます。「寒い！」と感じた瞬間に自律神経が乱れてしまいます。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いてから外出すると良いでしょう。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、寒さを防ぐアイテムを常に携帯しておけば、大いに役立つでしょう。

<意識調査概要>

調査方法：インターネット調査
調査期間：2020年2月13日～2月18日
調査対象：首都圏の20歳～59歳の男女 821名
調査内容：春の不調に関する意識調査

<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:03-4580-9128 Email:info@well-lab.jp

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)
『太らない病気にならない体の作り方』(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、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)

男性・女性ともに 20 代・30 代の若年層に多い！

