

コロナ禍での室内換気や厳冬で、例年よりも冷えや寒さを感じている人が6割以上 「首温活」で解消！この冬の“自粛冷え*”対策

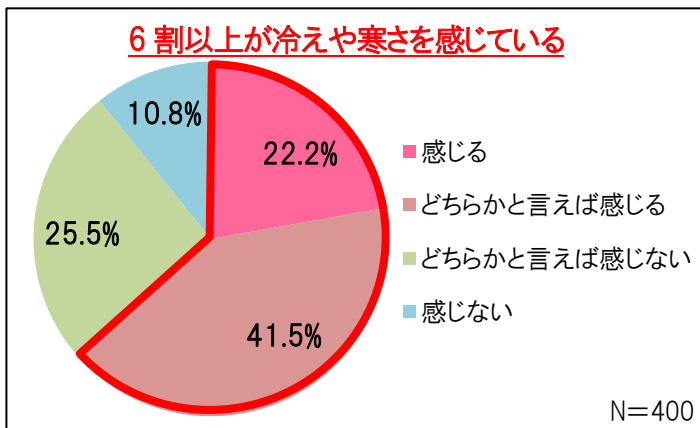
監修：せたがや内科・神経内科クリニック 院長 久手堅 司

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、コロナ禍で迎えた今冬の「身体の不調と冷え」について、首都圏在住の553人（20代～50代男女）を対象に調査を実施しました。

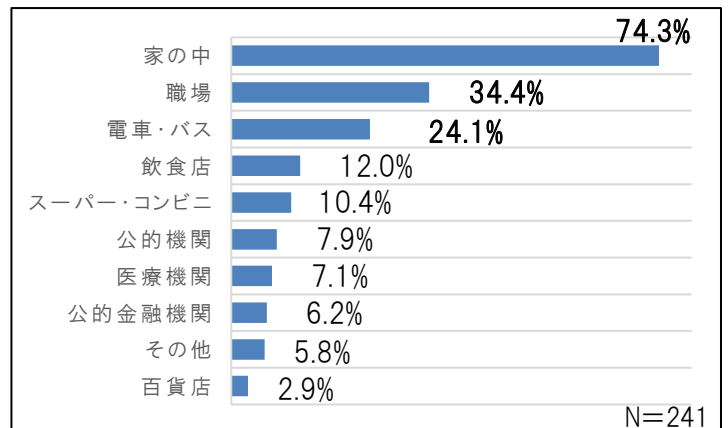
調査によると、新型コロナウイルスが感染拡大して初めての冬を迎え、6割以上の方が例年と比べて冷えや寒さを感じており（グラフ①）、特に今冬は感染症対策のための窓開け換気もあり、家の中や職場、バスや電車といった屋内での冷えや寒さを感じていることが分かりました（グラフ②）。

*当研究会では、今冬ならではの厳しい寒さや感染症対策での窓開け換気、外出自粛による運動不足やストレスで血行不良となり、冷えが加速し身体の不調を引き起こす状態を“自粛冷え”と名付けました。

グラフ①：例年と比べ、冷えや寒さがつらいと感じているか

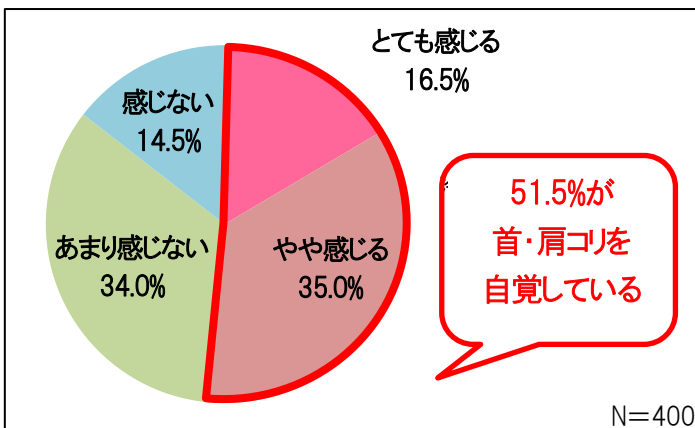


グラフ②：どのような場所で冷えや寒さを感じているか

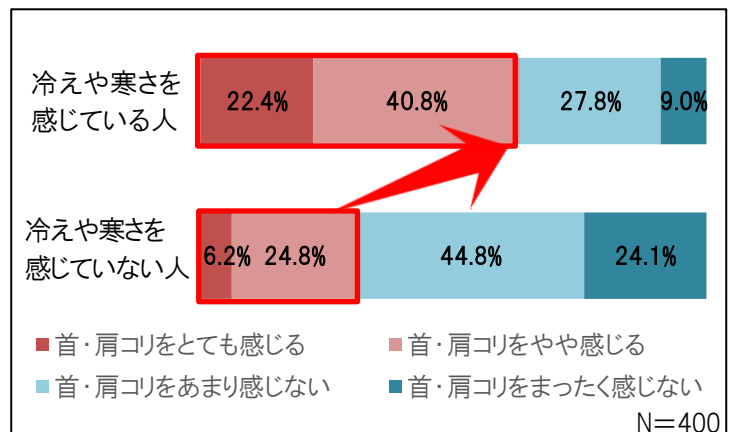


また、2人に1人が例年と比べ、首・肩の不調を感じており（グラフ③）、その不調は冷えや寒さを感じている人ほど現れていることが明らかになりました（グラフ④）。

グラフ③：例年と比べ、首・肩のコリを感じているか



グラフ④：冷えや寒さを感じている人ほど、首・肩コリを感じている



<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12月21日～12月28日

調査対象：首都圏の20歳～59歳の男女553名／調査内容：身体の不調と冷えに対する意識調査

ウーマンウェルネス研究会では、今冬ならではの厳しい寒さや感染症対策での窓開け換気、外出自粛による運動不足やストレスで血行不良となり、冷えが加速し身体の不調を引き起こす状態を“自粛冷え”と名付けました。

このような、コロナ禍の今冬ならではの冷えや寒さによる身体の不調について、せたがや内科・神経内科クリニック（東京・世田谷）院長の久手堅司先生にお話を伺いました。

■今冬ならではの“自粛冷え”の要因

1. 厳冬＋窓開け換気による室内冷え

今年の冬は10年ぶりのラニーニャ現象の発達による厳しい寒さに加え、感染症対策として、こまめに窓を開けて換気をしていることもあり、屋外だけでなく、室内でも冷えや寒さを感じやすいようです。

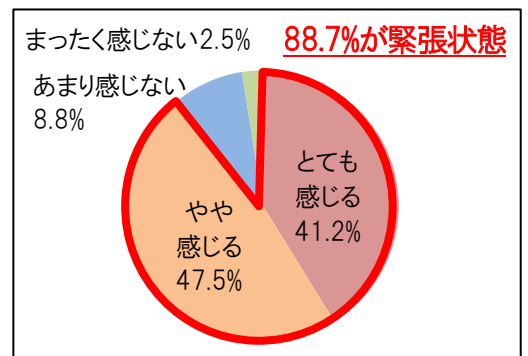
2. 自粛生活での運動不足による血行不良

テレワークや自粛生活が続く、外出の機会が減ったことで多くの人が運動不足を感じています。運動不足により、血行不良となり冷えが加速しています。

3. 不安やストレスによる、自律神経の乱れで起こる血行不良

コロナ禍の現在、例年と比べ、9割以上の方が外出時に感染予防を意識して緊張を感じているなど（グラフ⑤）、日常的にストレスにさらされていることが伺えます。ストレスにより自律神経が乱れると、血行不良となり、また体温調整がうまくいかなくなり、冷えやすくなります。

グラフ⑤ (n=400)
外出時に感染予防を意識し、緊張を感じているか



■様々な不調を引き起こす身体の冷え

2人に1人が例年に比べ、首・肩の不調を感じていること背景には、「冷え」が大きく関係しています。身体が冷えると筋肉が硬くなり、首・肩のコリが更に悪化してしまいます。また、疲れやだるさ、胃腸の不調など様々な身体の不調を引き起こします。

■自粛冷えには「首温活」が効果的

首には頸動脈という大きな血管があり、皮膚のすぐ下を走っています。首を冷気にさらすと、この頸動脈が冷え、大量の血液が冷やされ体温が奪われてしまいます。逆を言えば、**首を温めることで全身を効率よく温めることが出来る**のです。また、副交感神経が優位になることで緊張がほぐれ、血流が良くなります。血流が良くなることで、疲労物質が押し流されるため、首・肩コリの改善に繋がることから、自粛冷え改善には「首温活」を始めてみましょう。

◇① 蒸しタオルや温熱シートで首を温める

首を温めると、温まった血液が全身をめぐる、血流が良くなるので、首・肩コリの改善にも繋がります。冷えや疲れを感じたときには、蒸しタオルをあてたり、外出時は温熱シートを活用したりすることで手軽に首温活ができます。

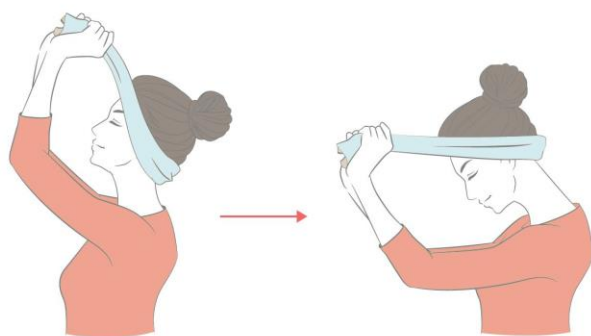


◇② 炭酸入浴で血行促進&リラックス

炭酸ガス入りの入浴剤を入れた38℃～40℃のぬるめのお湯に15～20分程度、首までつかりましょう。最初に首まで温めることで、全身の血行が良くなり、冷え、首・肩こり、疲労感がやわらぎます。また、副交感神経が優位になることでリラックスすることが出来、ストレスの緩和に繋がります。



◇③ 手軽に行えるストレッチ・マッサージ



【タオルストレッチ】

首にタオルを当てて、斜め上を向いたり、下を向いたりしながら、首まわりの筋肉をまんべんなくストレッチします。長時間デスクワークが続くときは、1時間に1～2分程度行うのがおすすめです。



【耳マッサージ】

耳たぶの少し上を、水平方向に5～10秒ほど引っ張ります。耳まわりがリラックスし、首がポカポカしてきたら、正しく行っている証拠です。繰り返しこまめに行いましょう。耳を上下に動かすのもおすすめです。

監修：久手堅 司(くでけん つかさ)先生



【現職】

せたがや内科・神経内科クリニック院長

取得専門医：神経内科専門医、総合内科専門医、頭痛専門医、脳卒中専門医

【経歴】

東邦大学医療センター 大森病院 神経内科 入局、大学院入学後、済生会横浜市東部病院 脳血管・神経内科へ出向。

2013年8月せたがや内科・神経内科クリニック 開院

2016年9月以降、気象病外来、冷房病、クーラー病外来などの専門外来を開設

2018年7月に寒暖差疲労外来を開設

2018年12月に発行した書籍「最高のパフォーマンスを引き出す自律神経の整え方」も好評

●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、医療法人社団BODHI 理事長）

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）

<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 平松：080-9821-6999 / 事務局：03-4570-3167

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