

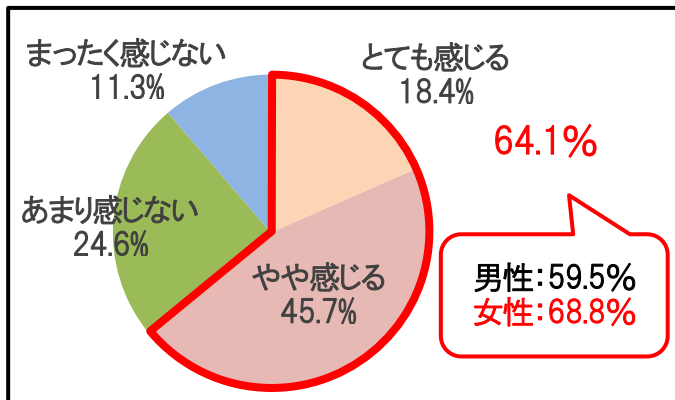
長期化するコロナ禍で症状悪化に要注意！  
激しい寒暖差とストレスによる不調「春バテ」を6割以上が経験  
自律神経を整える“温めケア”と“リラックス”で春バテに備えよう  
監修：東京有明医療大学 教授 川嶋 朗先生

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835人（20代～50代男女）を対象に実施いたしました。その結果、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6割を超え、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。また、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）。

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、『特に2021年は長期化したコロナ禍で疲れやストレスを慢性的に溜めている人が多く、春バテ症状の悪化に注意です。そのためには温めの習慣化や、意識的な心身のリラックスが大切』とし、対策を伝えています。

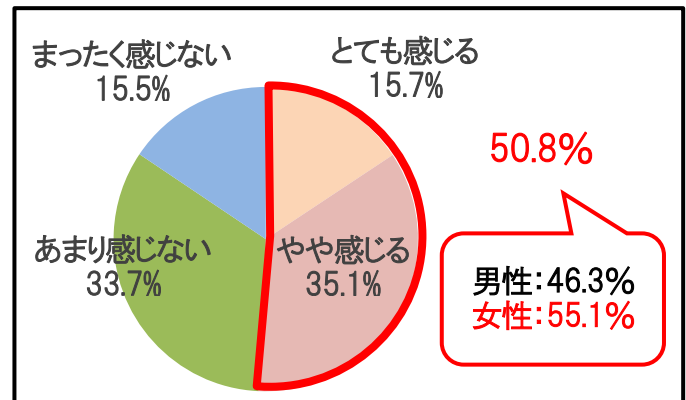
グラフ①：3月～5月における身体の不調(n=835)

6割以上が「春バテ」を経験！（身体面）



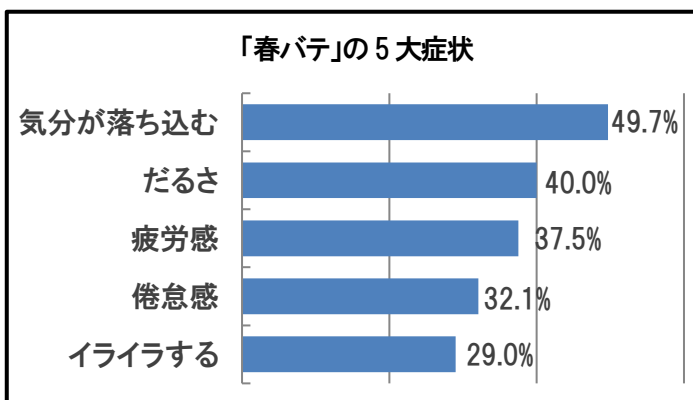
グラフ②：3月～5月における精神面の不調(n=835)

約2人にひとりが「春バテ」を経験！（精神面）

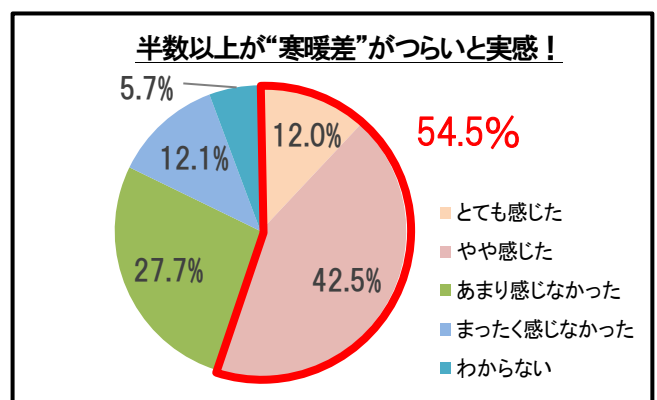


春バテの症状では、新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛や生活環境の変化から生じた不安・ストレスの影響からか、精神的な不調である「気分が落ち込む」が最多となりました（グラフ③）。また、昨年の春に「寒暖差が身体にこたえる」と感じた人は半数以上にも及びました（グラフ④）。調査結果から、昨年春の激しい寒暖差と、コロナ禍で例年以上にストレスを感じやすい状況が、心身に影響を与えていたことが推測されます。

グラフ③：「春バテ」の症状(n=573)



グラフ④：2020年春に寒暖差が身体にこたえる（つらい）と感じた割合（n=835）



調査を受けて、東京有明医療大学教授 川嶋 朗先生に春バテの原因とメカニズム、対策について伺いました。

【「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」、「低気圧」と「生活環境の変化」が大きく関係しています。春は、天気が変わりやすく、1年の中でも特に寒暖差が激しい季節。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ます。さらに低気圧になると、血中の酸素濃度が下がり、昼でも眠くなったり、身体がだるくなったりします。また、入学・卒業、異動、転職など、生活が大きく変化する春は、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いる状況に。そういった心身への影響から、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。

さらに今年は、長期化する新型コロナウイルスへの感染不安や、在宅勤務など生活の変化により、慢性的な疲れや大きなストレスを蓄積している人も多いのでは。激しい寒暖差による身体への負担と相まって、春バテの症状が例年以上に悪化する恐れがあるため注意が必要です。外出時・在宅時の温め習慣や、意識的なリラクセスで心身の負担を軽減し、春バテを防ぎましょう。

「春バテ」を起こす寒暖差

●2020年3月は1週間の最高気温の差が約17℃！春の寒暖差に要注意！

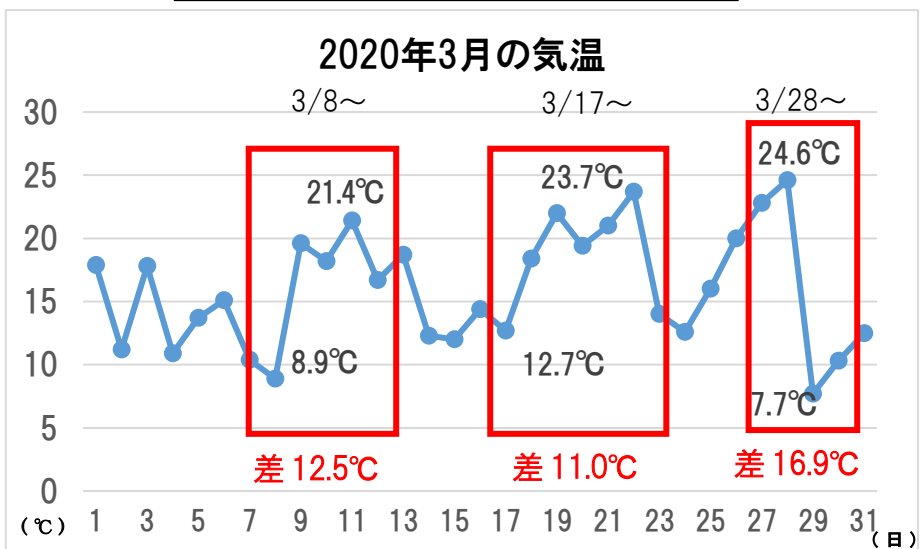
春は移動性高気圧が次々にやってきて、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わるため天気や気温がめまぐるしく変わり、寒暖差が激しくなります。

2020年3月は特に最高気温のアップダウンが1ヶ月を通して激しく、24.6℃から翌日は7.7℃と最高気温に16.9℃もの差が生じた日もありました。(グラフ⑤)

また、2020年の1日の寒暖差(最高・最低気温差)が10℃以上あった日数は、2月から5月の期間に集中しました。特に、平年より温暖化傾向にありながら積雪もあった3月や、大雨の影響を受けた4月は、10℃以上の激しい寒暖差となる日が1ヶ月の大部分を占める過酷な気候となりました。(グラフ⑥)

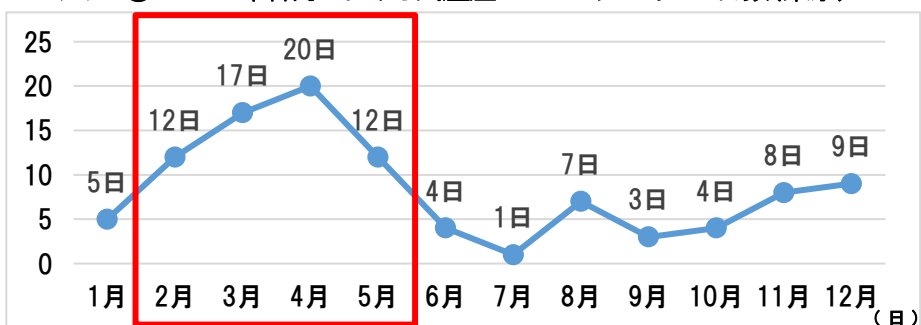
グラフ⑤:2020年3月の最高気温の変動(東京)

1週間の中で寒暖差は最大16.9℃差に



気象庁データより

グラフ⑥:2020年各月における気温差が10℃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。対策をしっかりして、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、身体の熱が外に逃げる「放熱」が促進されるため、寝つきがスムーズに。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。



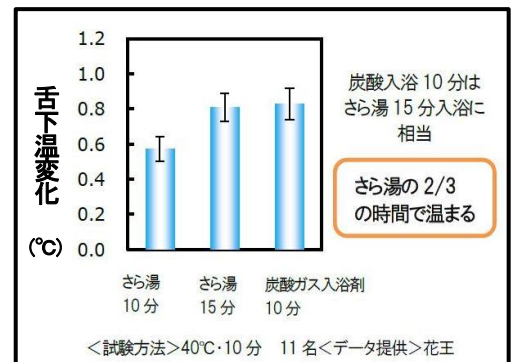
### 【入浴中】炭酸入浴で身体を温めて、寒暖差の影響を防ぐ

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：2021年2月10日～2月15日  
 調査対象：首都圏の20歳～59歳の男女 835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 内田:080-5887-1096/事務局:03-4570-3167

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