

寒暖差疲労について全国47都道府県別に意識調査を実施

夏から秋の変わり目で体調を崩したことがある方は約7割
寒暖差疲労予備軍は約3割、今年は「トリプル寒暖差」に注意
コロナ禍で増えた換気やスマートフォンの長時間使用は寒暖差疲労の要因に

寒暖差疲労予備軍が最も多いのは「新潟県」、「滋賀県」

お風呂好き県は「和歌山県」、熱風呂県は「京都府」、長風呂県は「茨城県」

久手堅先生監修「寒暖差疲労 簡易チェックシート」簡単に実践できる寒暖差疲労対策をご紹介

季節の変わり目は体調不良に悩まされる方も多いかもかもしれません。この度、健やかな暮らしを提案するリンナイ株式会社（本社：愛知県名古屋市、社長：内藤 弘康）では、全国20～60代の男女計2,350名を対象に、「寒暖差疲労」に関する意識調査を実施しました。

主な調査結果

- ✓ 久手堅先生監修「寒暖差疲労 簡易チェックシート」4問以上チェックで寒暖差疲労予備軍！
寒暖差疲労予備軍は全国で約3割
最も多いのは「新潟県」続いて「滋賀県」、少ないのは「和歌山県」
- ✓ コロナ禍で増えた換気やスマートフォンの長時間使用は寒暖差疲労の要因に
- ✓ 女性は男性の約2.4倍も寒暖差疲労予備軍が多い
- ✓ 冷え性の方は寒暖差疲労の悩みも多いことが判明
冷え性と感じている方が最も多いのは「高知県」、少ないのは「奈良県」
- ✓ 入浴は体を温める手法として最も効果的 ポイントは、「38～40℃のぬるめのお湯に10～15分」
40℃の湯船に浸かる方は約4割
お風呂好き県は「和歌山県」、熱風呂県は「京都府」、長風呂県は「茨城県」



せたがや内科・神経内科クリニック
院長 久手堅 司先生

医学博士。著書に「最高のパフォーマンスを引き出す自律神経の整え方」、監修本に「面白いほどわかる自律神経の新常識」「自律神経失調症外来」「頭痛外来」「肩こり・首こり外来」など複数の特殊外来を立ち上げ、中でも天候と不調の関係にフォーカスを当てた「気象病・天気病外来」「寒暖差疲労外来」は、テレビ・新聞・雑誌・ウェブなど各種メディアで話題を呼んでいる。

季節の変わり目は体調不良に悩まされる方も少なくないかもしれません。「寒暖差疲労 簡易チェックシート」で
ご自身の寒暖差疲労の可能性をチェックし現状を知ることからはじめてみましょう。

寒暖差疲労 簡易チェックシート

久手堅先生監修

- 夏の暑さも冬の寒さも苦手
- ずっと冷暖房が効いているなど、温度が一定の環境にいる時間が長い
- 気温差が激しくなる季節の変わり目は、体調を崩すことがある
- 寒い場所から温かい場所に移動すると、顔がほてりやすい
- 代謝が悪く、むくみやすい
- 手や足など、体の一部が冷たく感じることもある
- 寝つきや寝起きが悪い
- 入浴中、湯船に入って体の芯から温まるまで時間がかかる
- PC作業やスマートフォンの使用時間が長い(1日平均3時間以上)
- 肩こり、首こりがある

4個以上のチェックで寒暖差疲労の可能性あり！
当てはまる項目が多いほど、寒暖差疲労の可能性が高いと考えられます。
1つでも当てはまる方は対策を始めましょう。

【久手堅先生コメント】

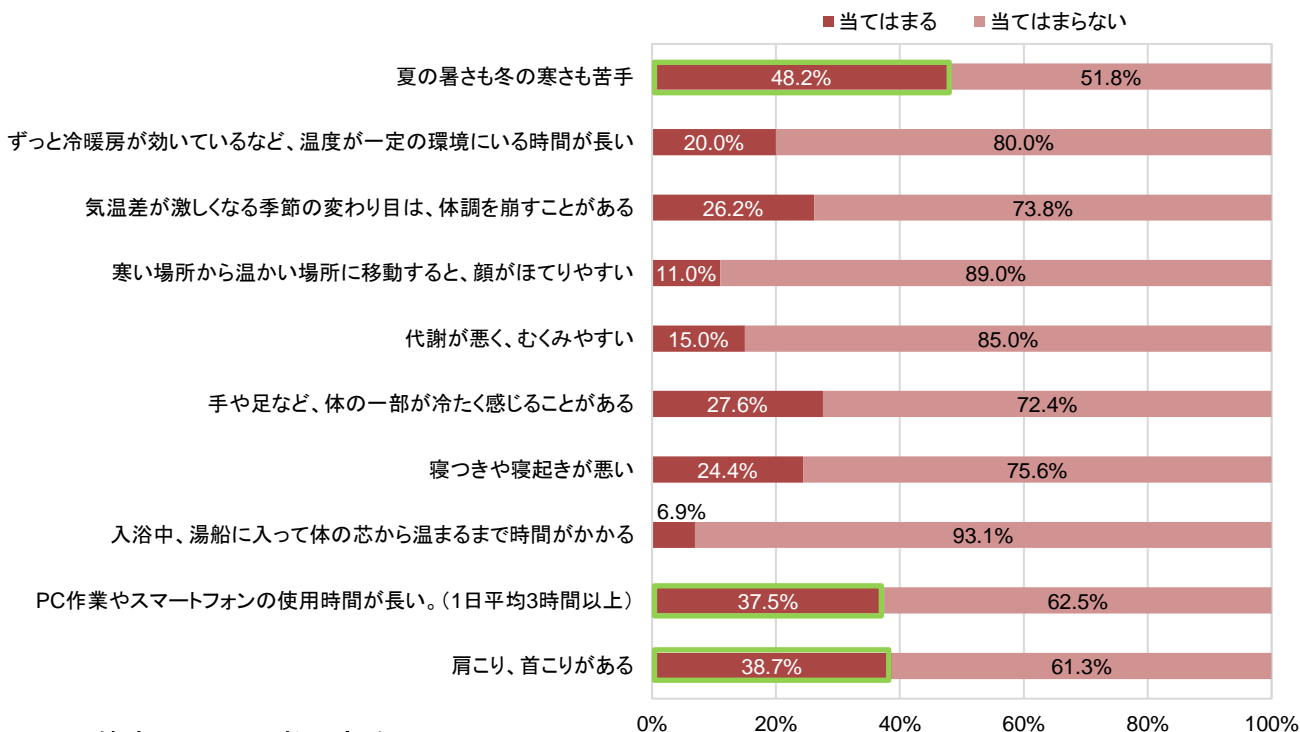
「寒暖差疲労」とは、気温差が大きいために体温を調整する自律神経が過剰に働き、体が疲れてしまうこと。寒暖差疲労の症状を訴える人は寒さの入口に当たる秋ごろから徐々に増え始めます。コロナ禍で自粛期間が増加すると、運動不足やストレスで自律神経が正常に働きづらい状態となり、寒暖差疲労も増えてくる可能性が高いです。まずは10項目をチェックして、寒暖差疲労のレベルを確認しましょう。寒暖差によって疲労が溜まると、さまざまな体調不良を連鎖的に引き起こすリスクが高くなります。そのため、寒暖差を感じやすいシーズンに入る前に、対策を意識することが大切です。

久手堅先生監修「寒暖差疲労 簡易チェックシート」 4問以上にチェックがついた「寒暖差疲労予備軍」は約3割

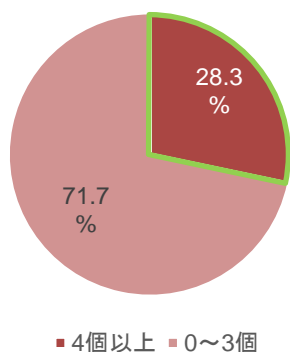
寒暖差疲労の可能性を調べる全10問の簡易テスト「寒暖差疲労 簡易チェックシート」を、久手堅先生に作成いただきました。今回の調査の結果、回答者の約3割が「寒暖差疲労予備軍」と判定されました。

最もチェック数が多かった設問は「夏の暑さも寒さも苦手」、続いて「肩こり、首こりがある」「PC作業やスマートフォンの使用時間が長い(1日平均3時間以上)」でした。反対に、チェック数が最も少なかった設問は「入浴中、湯船に入って体の芯から温まるまで時間がかかる」でした。

Q1.以下の項目の中から、あなたに当てはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=2,350)



回答者のチェック数の割合



■0~3個 健康優等生

■4個以上 寒暖差疲労予備軍

**4問以上にチェックがついた
「寒暖差疲労予備軍」は約3割！**

【久手堅先生コメント】

上位3つに関しては、院内でも訴えている方が多いです。暑さや寒さが苦手なのは、寒暖差疲労の強い方にはほぼみられます。そして、PC作業やスマートフォンの使用は、首・肩こりに強い関係があります。首・肩こりは自律神経の乱れを引き起こす大きな誘因です。寒暖差疲労は気象だけでなく、現代人特有のデジタル漬けのライフスタイルも影響していると考えられます。また、近年のスマートフォンの普及により、首のこりを感じる人が急増していますが、首のこりにつながる骨格のゆがみが、寒暖差疲労を引き起こすきっかけになっていることも考えられます。

「寒暖差疲労予備軍」が最も多いのは「新潟県」、最も少ないのは「和歌山県」
 女性は男性の約2.4倍多い
 年代別では30代が多く60代が少ない

「寒暖差疲労 簡易チェックシート」の結果、「寒暖差疲労予備軍」が最も多い都道府県は「新潟県」、続いて「滋賀県」でした。最も少ない都道府県は「和歌山県」でした。

都道府県別 寒暖差疲労予備軍の割合

(N=各県50)

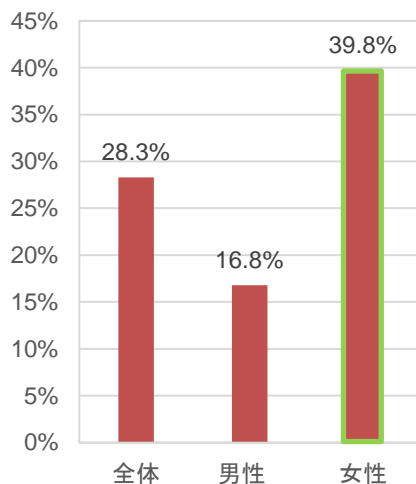
1位	新潟県	40%
2位	滋賀県	38%
3位	青森県	36%
	岐阜県	
	沖縄県	

42位	北海道	22%
	群馬県	
45位	奈良県	20%
	静岡県	
	山口県	
47位	和歌山県	12%

また、「寒暖差疲労予備軍」を男女別に比較すると女性の方が約2.4倍多く、年代別では30代が最も多く、60代が最も少ない結果になりました。

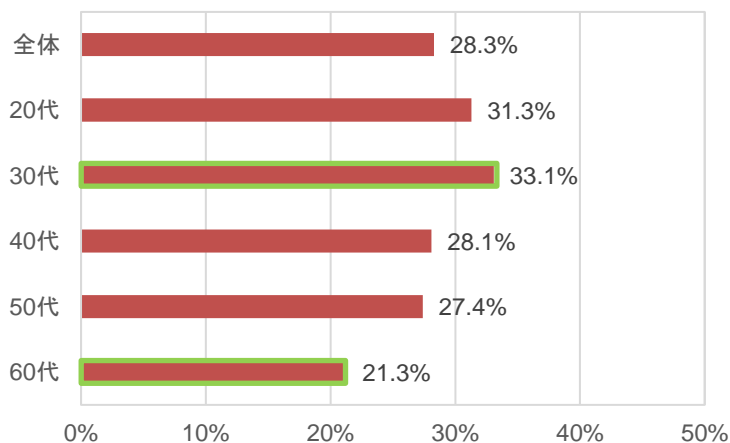
男女別 寒暖差疲労予備軍の割合

(N=男女各1,175、全体2,350)



年代別 寒暖差疲労予備軍の割合

(N=各年代470、全体2,350)



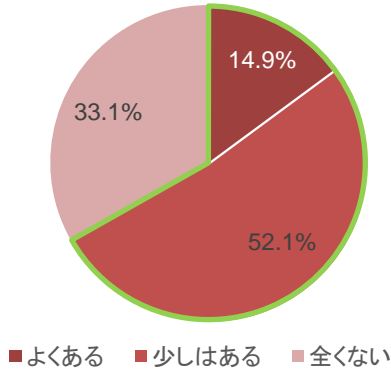
【久手堅先生コメント】

女性の割合が高いのは、筋肉量、ホルモン量などが関係して大きな差が出ています。30代に関しては、社会活動性が活発であること、生活習慣が乱れやすいこと、心身ともに負担が多いからではないでしょうか。回復の力の目安となる副交感神経の機能が低下し始めるのも30代からと言われています。「新潟県」や「滋賀県」など盆地や内陸部では、温度差が高いために寒暖差疲労のリスクが高いと言えます。秋から冬にかけては、昼と夜でも、寒暖差が大きいほか、エアコンを使い始めると室内と外との気温の差も大きくなり、体調の管理には特に注意が必要です。

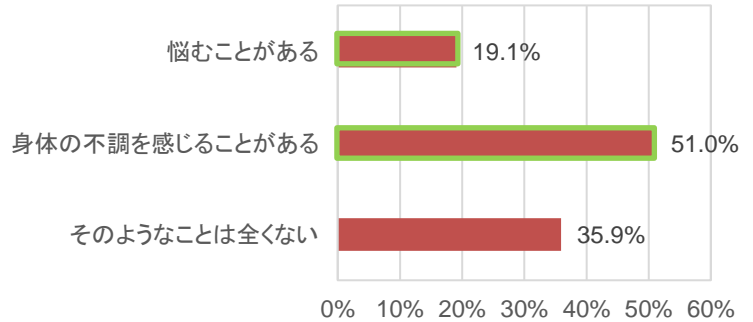
夏から秋の変わり目で体調を崩したことがある方は約7割 主な身体の不調は「疲労」「肩こり」「倦怠感」

季節の変わり目の体調の変化を聞きました。夏から秋の変わり目で体調を崩したことがある方は約7割、季節の変わり目に寒暖差で悩む方は約2割、身体の不調を感じることは約5割でした。

Q2.あなたは、夏から秋の変わり目で体調を崩したことがありますか？(単一回答 N=2,350)

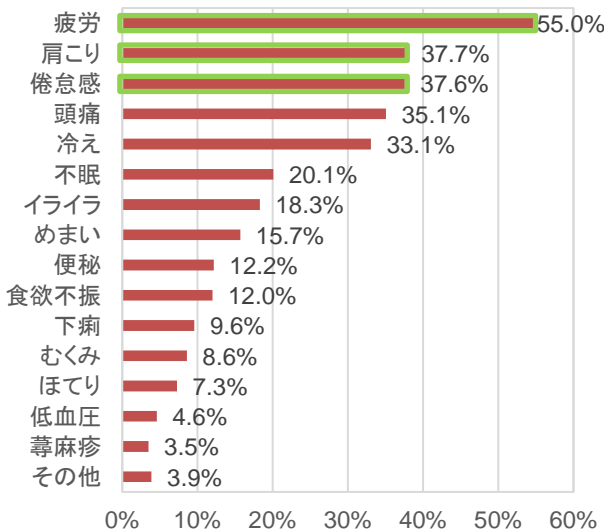


Q3.あなたは、季節の変わり目に寒暖差で悩んだり、身体の不調を感じることはありますか？(複数回答 N=2,350)

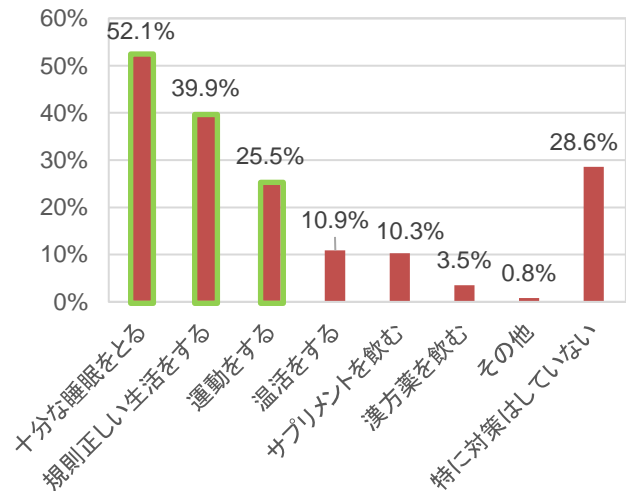


また、前問にて「季節の変わり目に寒暖差で悩んだり、身体の不調を感じることはある」と答えた方に、具体的にどのようなことに悩んだり、不調を感じることはありますか？その結果、最も多かった回答は「疲労」、続いて「肩こり」「倦怠感」でした。また、季節の変わり目の対策として行っていることで最も多かったのは「十分な睡眠をとる」、続いて「規則正しい生活をする」「運動をする」でした。

Q4. Q3で「ある」と回答した方にお聞きます。具体的に、どのようなことに悩んだり、不調を感じることはありますか？(複数回答 N=1,506)



Q5. Q3で「ある」と回答した方にお聞きます。季節の変わり目の対策として行っているものを全てお選びください。(複数回答 N=1,506)



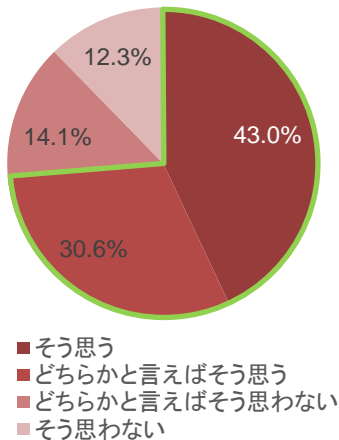
【久手堅先生コメント】

寒暖差疲労の代表的な症状は、倦怠感、だるさ、冷え、です。これらに加え、肩こり、首こり、頭痛、めまいなどの身体的な不調から、不安感や気持ちの落ち込みなどの精神的な不調まで、症状は人それぞれです。中でも、疲労感是最も出やすい症状です。当院でも、季節の変わり目で不調を訴える方は多いです。季節の変わり目の対策として、睡眠、規則正しい生活、運動は、とても大事です。早起き、日光を浴びる、栄養もしっかり取る、適度な運動、ストレスをためないようにする、アルコールやカフェインの摂取はほどほどにする、など規則正しい生活習慣を心がけましょう。

疲れを感じやすいと思う方は約7割 都道府県別で最も多いのは「島根県」、少ないのは「神奈川県」

疲れの感じやすさを調査しました。その結果、約7割が疲れを感じやすいと思う、と回答しました。都道府県別では、「島根県」が最も多く、反対に「神奈川県」は最も少ない結果でした。

Q6.あなたはご自身に関して、疲れを感じやすいタイプだと思いますか？(単一回答 N=2,350)



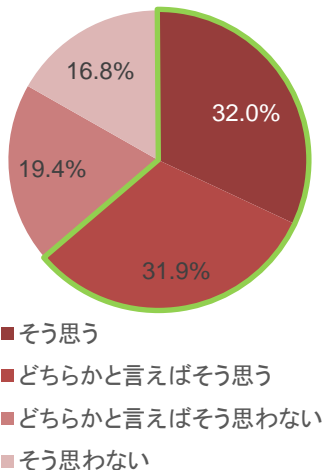
疲れを感じやすいと思う方の割合 都道府県別 (N=各県50)

1位	島根県	88%
2位	福島県	84%
	茨城県	
	熊本県	
5位	長野県	82%
	三重県	

42位	埼玉県	64%
	山梨県	
	京都府	
	沖縄県	
46位	和歌山県	60%
47位	神奈川県	54%

また、睡眠の質についても調査しました。その結果、約6割が睡眠の質が悪いと思う、と答えました。都道府県別では、「新潟県」が最も多い結果でした。さらに、睡眠の質が悪いと思っているの方が、寒暖差疲労に悩んでいる割合が27ポイント高い結果となりました。

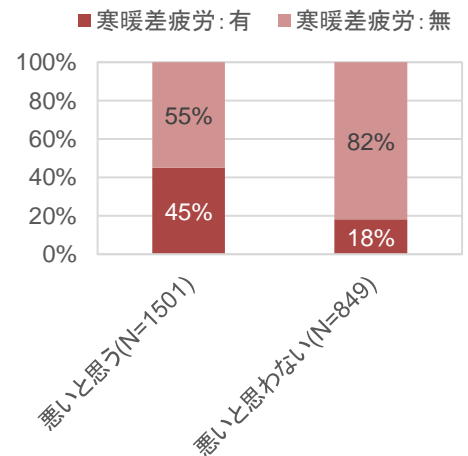
Q7.あなたはご自身に関して、睡眠の質が悪いと思いますか？(単一回答 N=2,350)



睡眠の質が悪いと思う方の割合 都道府県別 (N=各県50)

1位	新潟県	76%
2位	宮城県	74%
	福島県	
	茨城県	
	千葉県	
	東京都	

睡眠の質と寒暖差疲労の関係



【久手堅先生コメント】

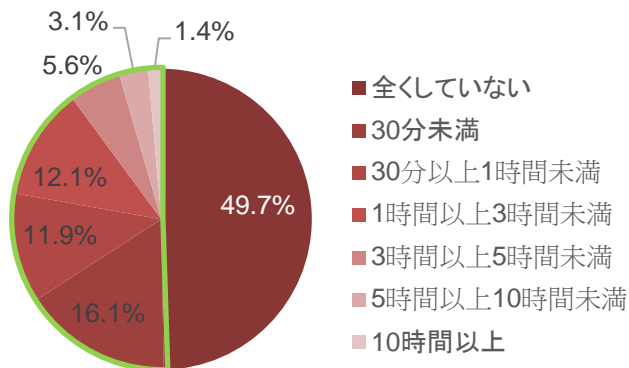
睡眠は人間にとって、回復するためのとても大切な時間です。そのため、睡眠の質が悪い人は、朝起きた時点で、心身のリセットが出来ていません。自律神経も乱れている状態なので、寒暖差疲労も起こしやすいです。睡眠は、睡眠の質と長さが重要です。眠りについてから90分程度が一番深い睡眠となります(90~120分の個人差があります)。ここで深い睡眠がとれないと、その後の睡眠は質が悪くなると言われています。長さに関しては、7~8時間しっかり眠るのが理想です。日本は統計からも、睡眠時間が少ないと言われています。睡眠の質、睡眠の長さの順番で大切にしましょう。

過半数が日常的に運動を実践 都道府県別で最も多いのは「東京都」 人気の運動は「ウォーキング」「筋カトレーニング」「ストレッチ・体操」

運動の頻度について調査しました。その結果、過半数が日常的に運動をしていると答えました。都道府県別では、「東京都」、続いて「鳥取県」で運動をしている方が多く、反対に「福井県」「奈良県」で少ないことが分かりました。

Q8.あなたは現在、週にどれくらい運動をしていますか？運動とは、息がはずみ、汗を軽くかく程度以上のものとします。
(単一回答 N=2,350)

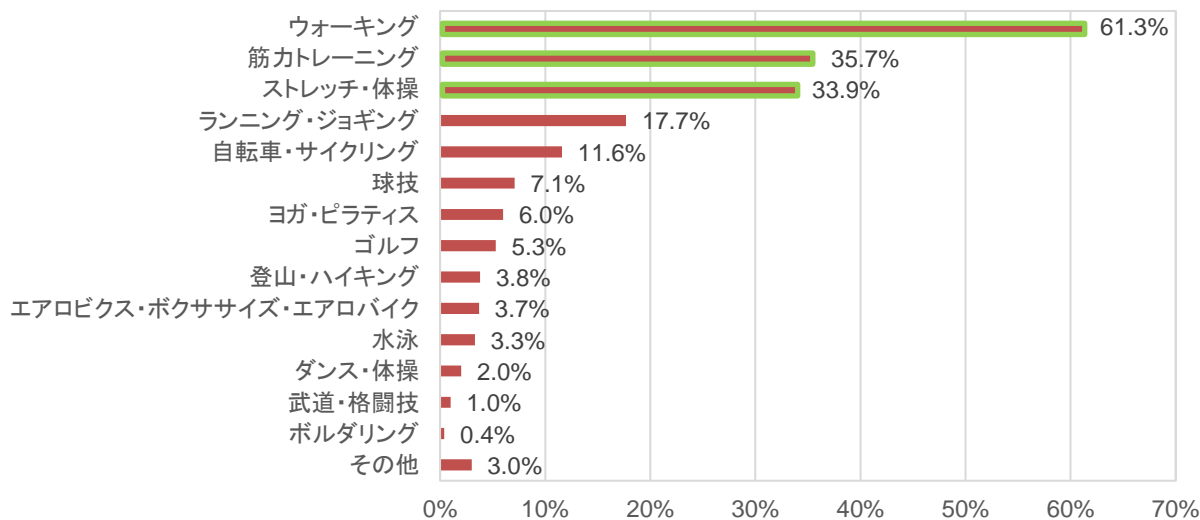
日常的に運動をする方の割合 都道府県別
(N=各県50)



1位	東京都	66%	43位	青森県	42%
2位	鳥取県	64%	44位	愛知県	38%
3位	群馬県	60%		山口県	
	埼玉県		46位	福井県	36%
	高知県			奈良県	

また、運動をしていると答えた方に、具体的にどのような運動をしているか聞きました。最も多かった回答は「ウォーキング」で、続いて「筋カトレーニング」、「ストレッチ・体操」という結果になりました。

Q9.具体的にどのような運動をしていますか？(複数回答 N=1,181)



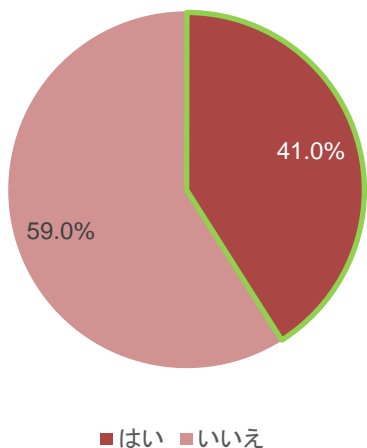
【久手堅先生コメント】

運動頻度は週3～5回で、自分の体調や身体の状態に合わせて構いません。ウォーキングであれば、30分以上で汗が出る程度の負荷が望ましいです。ジョギングは、15～20分で充分です。運動自体は、どんな種類でも構いません。筋トレは、重い負荷から始める場合、骨や関節、筋肉を傷めやすくなるため注意が必要です。正しい知識と方法で行いましょう。大切なのは、運動前は軽いウォームアップ、運動後はストレッチやマッサージをしっかりと行うことです。ウォーキングやジョギング中は、イヤホンやヘッドホンを使わないことをおすすめします。人間は五感がとても重要で、聴覚が使いにくい状況では緊張状態になりやすく、肩こりを減らすために運動をしていますが、イヤホンやヘッドホンの使用が肩こりの原因になってしまいます。

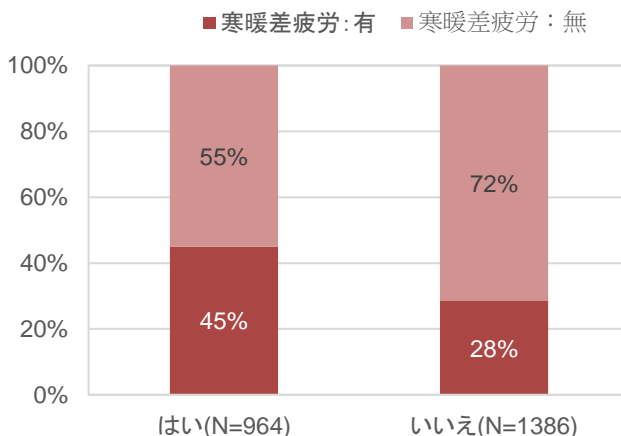
冷え性と感じている方は寒暖差疲労にも悩む 冷え性と感じている方が最も多いのは「高知県」少ないのは「奈良県」

冷え性について調査したところ、約4割が冷え性であると答えました。冷え性と感じているの方が、寒暖差疲労に悩んでいる割合が17ポイント高い結果となりました。

Q10.あなたは冷え性ですか(単一回答 N=2,350)



冷え性と寒暖差疲労の関係



また、都道府県別では冷え性と感じている方が最も多いのは「高知県」、続いて「兵庫県」「鳥取県」「徳島県」でした。反対に最も少ないのは「奈良県」、続いて「沖縄県」「佐賀県」という結果になりました。

冷え性と感じている方の割合 都道府県別 (N=各県50)

1位	高知県	64%
2位	兵庫県	52%
	鳥取県	
	徳島県	
5位	滋賀県	50%

43位	島根県	30%
	神奈川県	
45位	沖縄県	28%
	佐賀県	
47位	奈良県	26%

【久手堅先生コメント】

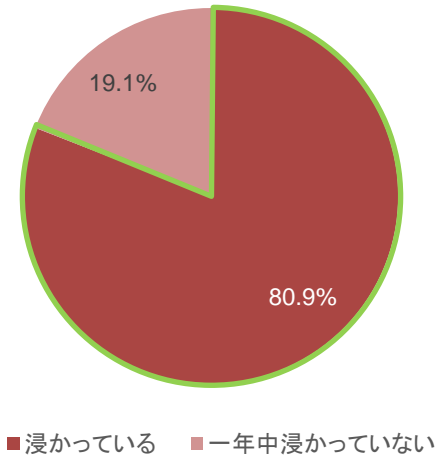
寒暖差疲労は、本格的に冷え込み寒暖差が大きくなる秋から冬、冬から春に起こりやすくなります。寒暖差には、最低気温と最高気温の差、前日の気温差、室内外の気温差と、3つの種類があります。日中は、冷えから身を守るために、長袖やマフラー、ストールなどを着用して調整しましょう。冷え性の方は、就寝中に手袋や靴下を着用されることがありますが、あまりおすすめできません。末端からの放熱ができず身体に熱がこもってしまい、睡眠の質の低下により疲れが取れにくくなります。就寝中は、首や肩の冷えに注意しましょう。首や肩は布団から出してしまうため、冷えによる症状がより出やすくなります。また、首や肩の冷え対策としては、上着やマフラーなどで首や肩を冷やさないようにする、こまめに動かす(血流やこりの改善)、内臓をあまり冷やさないようにする、PC作業とスマホ時間は短めにして時々休憩を入れる、首肩をあたためるグッズを使用する、首までしっかり入浴するなどが効果的です。暑い時期には、冷たい飲み物が欲しくなりますが、冷やしすぎないようにしましょう。入浴をしっかりとすることも、冷え対策となります。

湯船に浸かる方は約8割

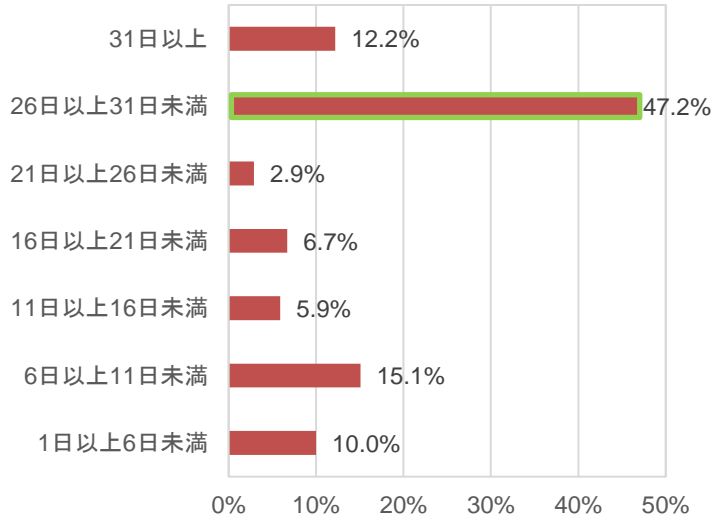
湯船に浸かる方が最も多いお風呂好き県は「和歌山県」

入浴時に湯船に浸かる習慣を調査しました。その結果、約8割の方が湯船に浸かると答えました。また、湯船に浸かると答えた方に、冬の湯船に浸かる頻度を聞いたところ、最も多かったのが「26日以上31日未満」でした。

Q11.あなたは、入浴時に湯船に浸かっていますか？
(単一回答 N=2,350)



Q12.冬の間、月に何日程湯船に浸かっていますか？
(単一回答 N=1,856)



都道府県別では、湯船に浸かる方の割合が多い「お風呂好き県」は「和歌山県」、続いて「新潟県」「大分県」という結果になりました。反対に、少ない都道府県は「沖縄県」、続いて「福岡県」「宮崎県」という結果になりました。

お風呂好き県 (湯船に浸かる方の割合、N=各県50)

1位	和歌山県	96%
2位	新潟県	94%
	大分県	
4位	石川県	92%
	山梨県	

42位	奈良県	72%
	鹿児島県	
44位	北海道	70%
45位	宮崎県	68%
46位	福岡県	66%
47位	沖縄県	26%

【久手堅先生コメント】

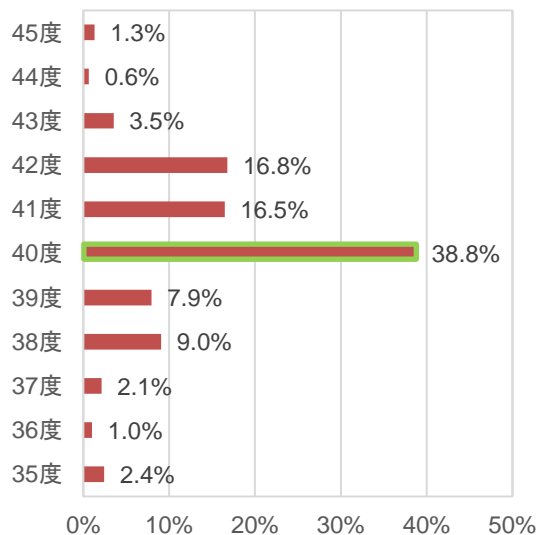
毎日の生活の中では、体を効率的に温めることを意識してみてください。入浴することで、体に蓄積された老廃物や疲労物質が取り除かれる「温熱作用」のほか、血液やリンパの流れを改善する「水圧作用」、筋肉や関節をリラックスさせる「浮力作用」の3つの効果を得られるため、入浴は体を温める手法として最も効果的です。シャワーで済ませず、毎日しっかり湯船につかりましょう。

湯船の温度は約4割が40℃

湯船の平均温度が最も高い熱風呂県は「京都府」、低いのは「沖縄県」 浸かる時間が最も長い長風呂県は「茨城県」

前問で、湯船に浸かると回答した方に湯船の平均温度を聞きました。その結果、約4割が40℃と答えました。湯船の平均温度が最も高い熱風呂県は40.8℃の「京都府」、続いて40.7℃の「群馬県」「千葉県」という結果になりました。一方、最も低い都道府県は38.8℃の「沖縄県」、続いて39.8℃の「福岡県」でした。

Q13. Q11で「浸かっている」と回答した方にお聞きます。湯船の平均温度を教えてください。(単一回答 N=1,901)

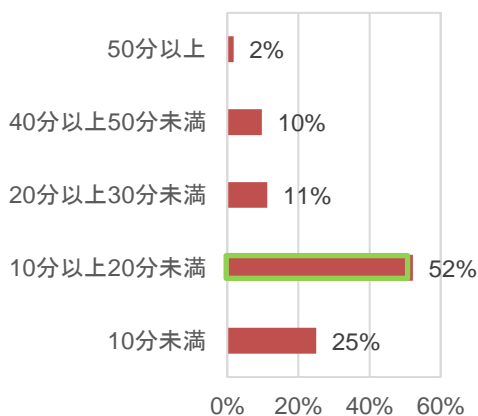


熱風呂県 (湯船の平均温度)

1位	京都府(N=41)	40.8℃
2位	群馬県(N=40)	40.7℃
	千葉県(N=40)	
4位	青森県(N=41)	40.6℃
	三重県(N=43)	
	奈良県(N=36)	
45位	秋田県(N=41)	39.9℃
46位	福岡県(N=33)	39.8℃
47位	沖縄県(N=13)	38.8℃

続いて、湯船に浸かる平均時間を調査しました。その結果、約5割が「10分以上20分未満」と答えました。湯船に浸かる時間が最も長い長風呂県は17.9分の「茨城県」、続いて17.1分の「滋賀県」でした。反対に、最も短い都道府県は10.3分の「京都府」、続いて10.9分の「福井県」「島根県」でした。

Q14. Q11で「浸かっている」と回答した方にお聞きます。湯船に浸かっている平均時間を教えてください。(単一回答 N=1,901)



長風呂県 (湯船に浸かる平均時間)

1位	茨城県(N=43)	17.9分	43位	広島県(N=41)	11.5分
2位	滋賀県(N=40)	17.1分	44位	愛知県(N=40)	11.3分
3位	佐賀県(N=41)	16.5分	45位	福井県(N=41)	10.9分
4位	栃木県(N=43)	16.3分		島根県(N=42)	
5位	福岡県(N=33)	16.1分	47位	京都府(N=41)	10.3分

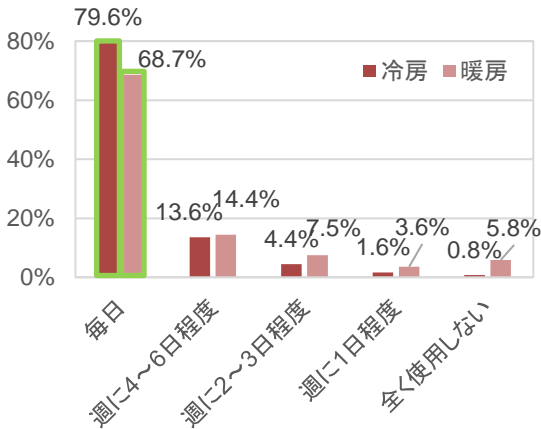
【久手堅先生コメント】

湯船にしっかり浸かった場合は、深部体温が0.5～0.7℃位上昇します。上がった深部体温が下がってくるタイミング(入浴後90分前後)で、寝ると睡眠の質が良くなります。一番お手軽でおすすめの入浴法は38～40℃程度のお湯に、約10～15分程度、首までしっかり湯船に浸かることです。体の芯から温まります。軽いマッサージなどを行うとその日の疲れも取れやすくなります。また、炭酸ガス入りの入浴剤を使うことで、すばやく体を温めることができ、湯上がり後も温かさが持続して、湯冷めしにくくなります。よりリラックスするために、ジャグジーや入浴剤などを好みで使用しても良いでしょう。

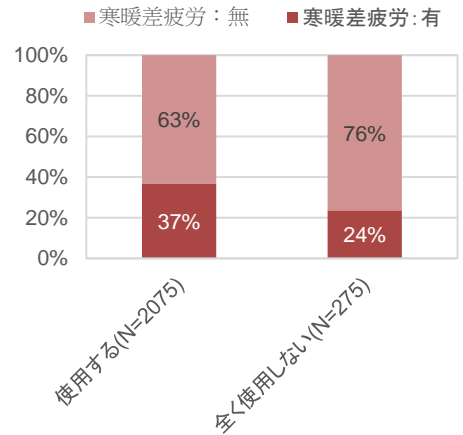
冷暖房シーズン中の空調機器の使用頻度は「毎日」が最も多い 空調機器を使用している方ほど寒暖差疲労に悩む

自宅での空調機器の使用頻度を調査しました。空調機器を使用する方に、冷暖房シーズン中の使用頻度を聞いたところ、約7割が「毎日」と答えました。また、空調機器を使用するの方が、寒暖差疲労に悩んでいる割合が13ポイント高い結果となりました。

Q15. 「空調機器を使用している」方にお聞きます。冷暖房シーズン中、一週間のうちどれくらいの日数、空調機器を使用していますか？空調機器とは、エアコンや石油・ガスファンヒーター、床暖房など部屋全体の冷房や暖房ができる機器とします。（冷房：単一回答 N=1,982、暖房：単一回答 N=1,733）



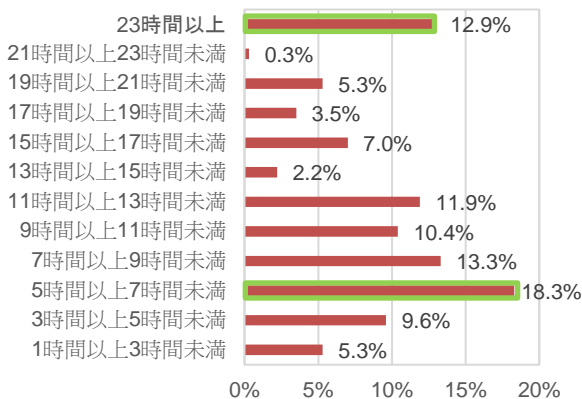
空調機器の使用と寒暖差疲労の関係



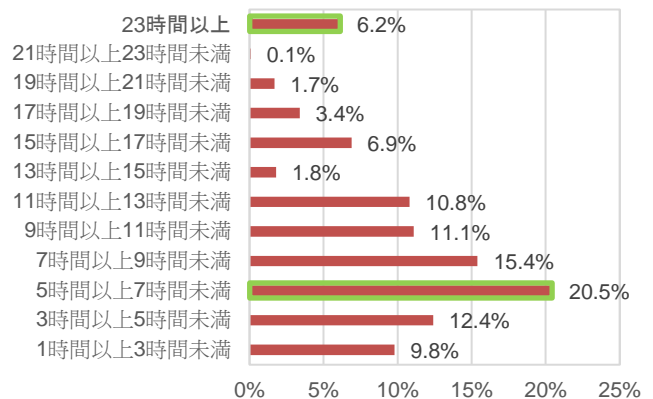
空調機器を使用する方に、空調機器の使用時間を聞きました。その結果、冷房、暖房ともに「5時間以上7時間未満」が最も多い回答でした。また、「23時間以上」の回答者は、冷房では約13%、暖房では約6%でした。

Q16. 「空調機器を使用している」方にお聞きます。一日のうちどれくらいの時間、空調機器を使用していますか？（冷房：単一回答 N=1,982、暖房：単一回答 N=1,733）

冷房の使用時間



暖房の使用時間



【久手堅先生コメント】

コロナ禍の影響で、換気を行いながらの空調使用が多くなっています。室内でも一定の温度ではなく、温度差が出ます。それも寒暖差疲労になりやすいので注意です。冷房は、体に直接風を当てないこと。同じ25℃の風でも、自然風と人口風では、冷え方が違います。冷房が直接体にあたってしまい、冷えからの寒暖差疲労が発症してしまう方も多いです。暖房も、暖めすぎないこと。のぼせやすく、疲労が蓄積しやすくなります。冷房と同様に体に直接風を当てないほうが良いです。サーキュレーターや扇風機もうまく活用しましょう。ずっと一定の温度環境にいと、自律神経も急な温度変化にも対応しにくくなります。空調の効いていない場所に行くことや、少し体を動かしたりすることも大事です。

冷房の使用頻度が最も高いのは「佐賀県」、暖房は「宮城県」

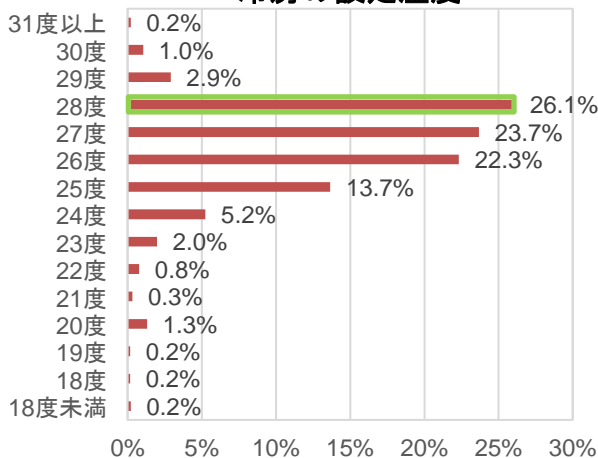
冷房の設定温度が最も低いのは「北海道」

暖房の設定温度が高いのは「沖縄県」

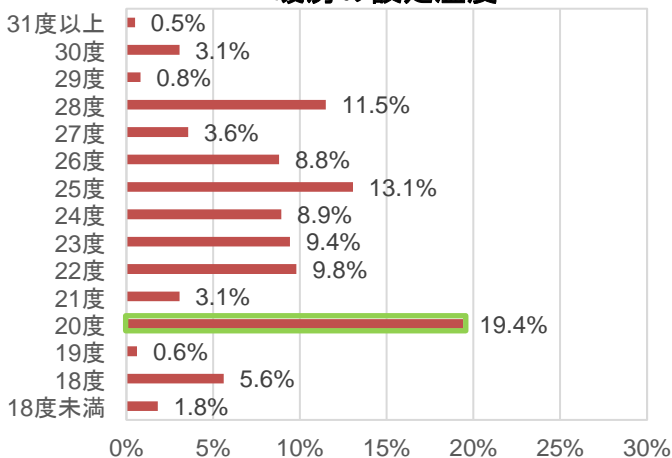
空調機器を使用する方に、冷房と暖房の設定温度を聞きました。その結果、最も多かった回答は冷房は28度、暖房は20度でした。

Q17. 「空調機器を使用している」方にお聞きます。空調機器の平均的な設定温度(設定温度が分からない場合は室温)を教えてください。(冷房:単一回答 N=1,926、暖房:単一回答 N=1,601)

冷房の設定温度



暖房の設定温度



都道府県別では、空調機器の使用頻度が最も高いのが、冷房は「佐賀県」、暖房は「宮城県」でした。冷房の設定温度が最も低いのは「北海道」、暖房の設定温度が最も高いのは「沖縄県」でした。

冷房の使用頻度が高い(毎日使用する方の割合)

1位	佐賀県(N=43)	95.3%
2位	神奈川県(N=46)	93.5%
3位	広島県(N=47)	91.5%
4位	富山県(N=41)	90.2%
5位	兵庫県(N=45)	88.9%

暖房の使用頻度が高い(毎日使用する方の割合)

1位	宮城県(N=39)	89.7%
2位	滋賀県(N=40)	85.0%
3位	神奈川県(N=42)	83.3%
	静岡県(N=30)	
5位	秋田県(N=38)	81.6%

冷房の設定温度が低い(設定温度の平均値)

1位	北海道(N=20)	25.1℃
2位	秋田県(N=42)	25.2℃
3位	青森県(N=34)	25.8℃
	岩手県(N=31)	
5位	茨城県(N=43)	26℃

暖房の設定温度が高い(設定温度の平均値)

1位	沖縄県(N=13)	25.4℃
2位	東京都(N=36)	24.8℃
3位	宮城県(N=36)	24.6℃
4位	千葉県(N=31)	24.5℃
	佐賀県(N=31)	

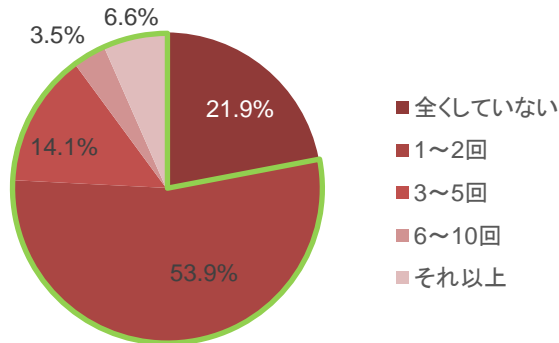
【久手堅先生コメント】

寒暖差疲労になりにくい正しい空調機器の使い方のポイントとしては、冷やしすぎず、暖めすぎないことです。しかし、自分の適温に関しては、調査結果にあるように、地域差がかなり出てきてしまいます。冷えに強い北海道・東北地方の方は、冷房の設定温度が低くなっています。暖房の設定温度が高いのは、九州・沖縄地方の方が多くなっていますね。冷房は、24・25～28℃位が適温の場合が多いです。風が直接当たる場合には、より強い冷えを感じる場合がありますので、注意が必要です。寒暖差疲労になっている方は、エアコンの風が当たるだけで、途端に不調が出る方も多いです。暖房は、18～22℃位が良いでしょう。冷暖房ともに、乾燥には注意をしましょう。新型コロナの影響で、換気をしながら冷暖房を使用することが多くなっています。そのため、適温にするための温度コントロールが難しくなります。

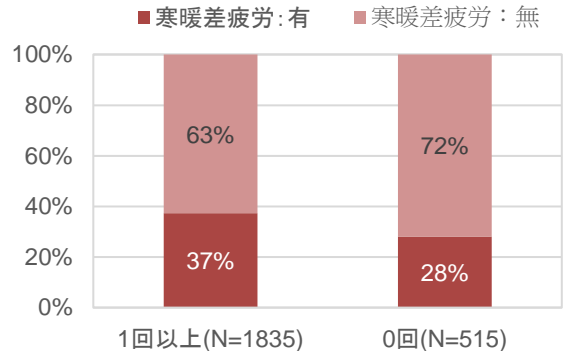
コロナ禍の換気は1日1～2回が過半数 スマートフォンの使用時間は1時間未満が約2割

部屋の換気の頻度について調査しました。その結果、約9割が1日1回以上換気していると答え、「1～2回」が過半数でした。また、換気を1回以上しているの方が、寒暖差疲労に悩んでいる割合が9ポイント高い結果になりました。

Q18.あなたは、1日に何回ほど部屋の換気をしていますか？(単一回答 N=2,350)

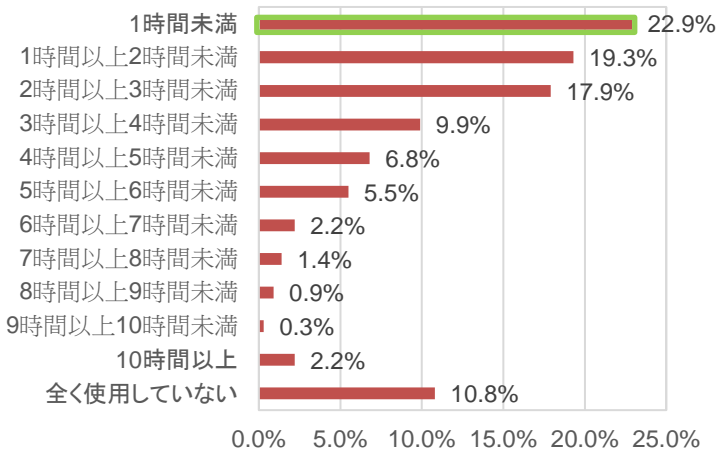


換気回数と寒暖差疲労の関係

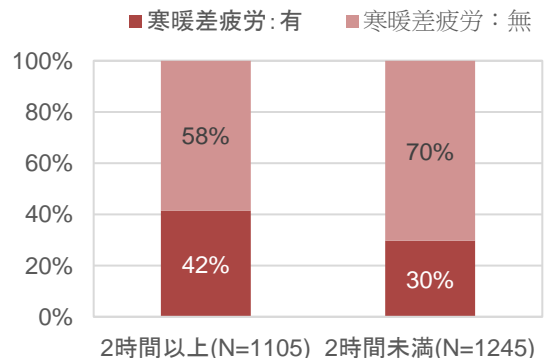


スマートフォンの1日の使用時間を調査したところ、約2割が「1時間未満」と答えました。また、スマートフォンを2時間以上使用しているの方が、寒暖差疲労に悩んでいる割合が12ポイント高い結果になりました。

Q19.あなたは、1日にどれくらいスマートフォンを使用していますか？(単一回答 N=2,350)



スマートフォンの使用時間と寒暖差疲労の関係



【久手堅先生コメント】

換気の回数が多いと、それだけ室内の寒暖差が生じる回数が増えます。外気との差が大きいほど、寒暖差疲労は出やすくなります。寒暖差疲労がある方は、換気の際には部分開放して、体を慣らす方が楽な場合が多いです。冷房使用中に換気をする場合は、扇風機やうちわなどを使用して、外気の高い気温でも涼しく感じられるようにした方が良いでしょう。また、暖房使用中に換気をする場合は、上着を1枚用意する方が良いでしょう。

スマートフォンの長時間使用は、同じ姿勢でうつむきがちのため首こりや肩こりが起こりやすく、血流が悪くなることで疲労物質が蓄積しやすくなり、自律神経の乱れにより寒暖差疲労が出やすくなってしまいます。スマートフォンは、1時間使用したら休憩をとるようにした方が良いでしょう。そして、長時間の使用には気を付けましょう。スマートフォンをベッドに持ち込むのはおすすめしません。使用時間が長くなることで、眼精疲労が強くなりやすく、睡眠リズムが乱れやすくなります。

季節の変わり目は原因不明の疲れや倦怠感など、知らないうちに寒暖差疲労を抱えている方も多いかもしれません。そこで、今回は寒暖差疲労に詳しい久手堅先生に「寒暖差疲労対策 3つのポイント」を教えてくださいました。

久手堅先生に聞く 寒暖差疲労対策 3つのポイント

1. 今年コロナ禍による「トリプル寒暖差」に注意。

換気の回数が多いと、それだけ室内の寒暖差が生じる回数が増えます。外気との差が大きいほど、寒暖差疲労は出やすくなります。寒暖差は、①最低気温と最高気温の差②前日との気温差③室内外の気温差の3つがありますが、今年は、昨年に続くコロナ禍で換気の数も増えるため、特に「③室内外の気温差」が大きくなりやすく「トリプル寒暖差」に要注意です。換気の際には部分開放して、体を慣らす方が良いでしょう。冷房使用中に換気をする場合は、扇風機やうちわなどを使用して、外気の高い気温でも涼しく感じられるようにした方が良いでしょう。また、暖房使用中に換気をする場合は、上着を1枚用意する方が良いでしょう。

2. 入浴をして、体を温め、疲労をためないようにしましょう。ポイントは38℃～40℃のぬるめのお湯に10～15分程度。炭酸入浴も効果的。

寒暖差疲労の代表的な症状である冷えは初期段階で手足に表れますが、そのまま放置してしまうと内臓の冷えや全身の冷えにまで拡大し、深刻化してしまう場合もあります。そのため体を温めることは非常に重要です。体を温めるのにオススメなのは入浴です。適切な入浴は、冷え改善と疲労回復効果があります。38～40℃のぬるめのお湯に10～15分程度浸かりましょう。炭酸入浴なら、ぬるめのお湯でも末梢血管が拡張されて、血行が促進されるため、疲労回復にも効果的です。さらに、炭酸入浴を継続すると自律神経機能が高まることがわかっています。

3. 自律神経を整える「耳たぶストレッチ」。

肩こりを感じている人は首から耳にかけてこりや痛みを感じている人が多いです。「耳たぶストレッチ」で耳周りをストレッチして柔らかくすることで血流が良くなり、肩回りのこりもゆるんできて、リラックスしてきます。「耳たぶの少し上を、水平方向に引っ張る」⇒「5～10秒位したら離す」を数回繰り返してください。耳を上下に動かすのも効果的です。耳たぶの後ろの骨の凹み(顎関節)を少し痛くなる程度に斜め上にぐっと押し、30秒間そのまま押し続けて下さい。離れた時にその部分が軽くなっていればOKです。内耳の血流を促したり、歯を食いしばって緊張しているあごの筋肉をほぐしたりするのに効果的で、自律神経を整える効果が期待できます。

せたがや内科・神経内科クリニック 院長 久手堅 司先生

医学博士。著書に「最高のパフォーマンスを引き出す自律神経の整え方」、監修本に「面白いほどわかる自律神経の新常識」「自律神経失調症外来」「頭痛外来」「肩こり・首こり外来」など複数の特殊外来を立ち上げ、中でも天候と不調の関係にフォーカスを当てた「気象病・天気病外来」「寒暖差疲労外来」は、テレビ・新聞・雑誌・ウェブなど各種メディアで話題を呼んでいる。



【調査概要】

調査時期: 2021年8月7日～8月9日

調査方法: インターネット調査

調査対象: 20～60代 男女 計2,350人

調査エリア: 全国47都道府県

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【リンナイ調べ】とご明記ください。

マイクロバブル入浴

マイクロバブル入浴なら、微細な空気の泡が全身を包み込み、今までにない贅沢でワクワクする入浴体験を楽しめます。



温浴効果

気泡が体を包み込むため、お湯から体への熱の伝わりが緩やかになり、ゆっくりと体を温めます。入浴後は高くなった体温を徐々に放出するため、体がポカポカした感じが持続します。

洗浄効果

微細な気泡が皮膚の汚れに吸着し取り除きます。また、毛穴に溜まった皮脂汚れにも気泡が吸着し、かき出すことで肌を清潔に保ちます。

リラックス効果

通常の入浴でも心理的な緊張をやわらげる効果がありますが、マイクロバブル入浴なら、くつろぎ感、幸せ感がさらに高まるという結果に。良い睡眠につながる可能性も期待できます。

マイクロバブル

マイクロバブルとは、直径約1～100マイクロメートルの微細な気泡のこと。普段目にする気泡のほとんどはミリバブルと呼ばれ、水面に速やかに浮上して消滅しますが、マイクロバブルは白濁しながら雲のように広がり緩やかに上昇します。



お使いの給湯器がおいだし機能付きのリンナイ製給湯器なら、「マイクロバブルバスユニット」の取り付けで簡単にマイクロバブル入浴が楽しめます*。

給湯器に内蔵した一体型タイプもご用意しています。

*給湯器の年式や、住宅環境により対応できない場合があります。



マイクロバブルバスユニット



マイクロバブルバスユニット内蔵型ガス給湯器