

## 夏バテに関する47都道府県意識調査

## 8割が経験する夏バテ 夏本番前から不調が？

## 6割が身体を冷やす NG 行動 正しい対処は「温とオフ」

今年も夏が近付いてきました。最近では、夏本番を迎える前から夏バテのような症状に悩む方が多いようです。この度、リンナイ株式会社(本社:愛知県名古屋市、社長:内藤 弘康)は、医学博士の久手堅司先生に監修いただき、全国47都道府県別の20~60代の男女計2,350名を対象に、夏バテに関する意識調査を実施しました。



## 熱と暮らし通信

## 主な調査結果

- 夏バテの経験8割 1位群馬・宮崎は9割 夏前から4割がバテている？ 早期化の原因は生活習慣
- 自己流の夏バテ対処法 6割が身体を冷やす NG 行動 自律神経の乱れには「温とオフ」
- 暑さ対策の落とし穴 夏バテの原因はエアコンの使い方にも？  
エアコンの使い方総点検 6割が真夏日までおあずけ 岐阜は我慢強い？
- 今夏の節電 東京エリアは神奈川・山梨が牽引？  
夏バテ・節電の暑さ対策 定番は日傘、扇子・うちわ 埼玉はメンズ日傘で熱ストレス回避
- 全く運動しない5割に朗報 夏バテ予防に期待 入浴による「暑熱順化」の獲得
- 久手堅先生監修「夏バテチェックリスト」 夏バテ予備軍3割、最も多い地域は富山
- 正しい夏バテの対処法 「温とオフ」で自律神経を整える

## 監修者の紹介



## 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「気象病ハンドブック」、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。

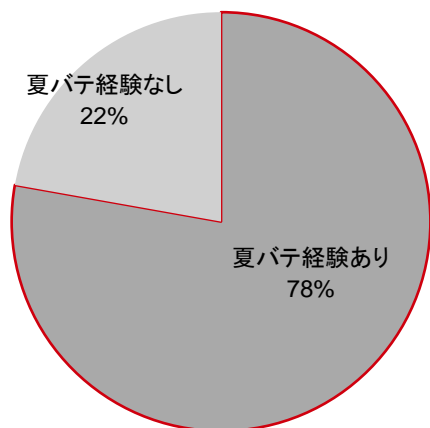
## 夏バテ経験 8割 1位群馬・宮崎は9割

### 夏前から4割がバテている？ 早期化の原因は生活習慣

調査対象者に、夏バテの経験有無を聞きました。その結果、8割がこれまでに夏バテを感じたことがあると答え、地域別では「群馬・宮崎(90%)」が最も多く、反対に「沖縄(64%)」が少ないことが分かりました。

また、4割が夏本番前の7月前半までに、夏バテを感じていました。

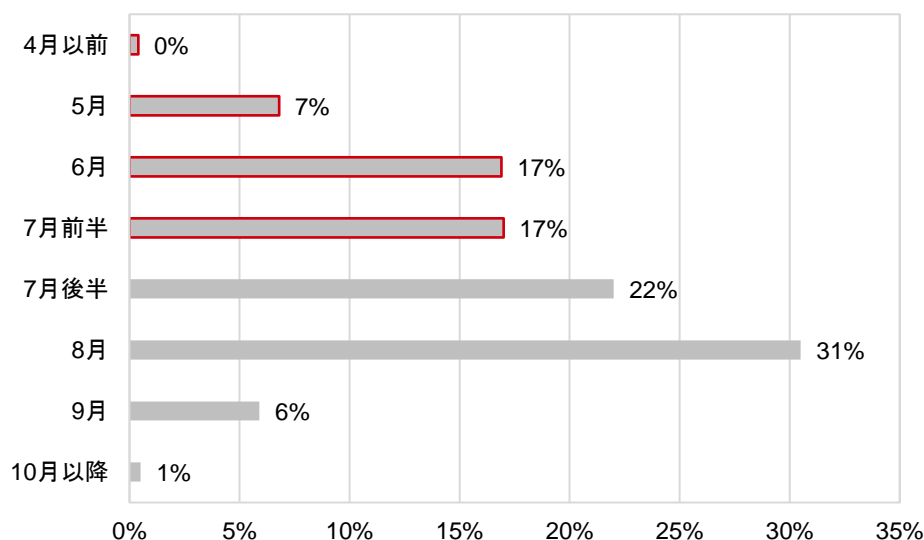
**Q1. あなたはこれまでに夏バテを感じたことがありますか。(単一回答 N=2350)**



地域別 夏バテ経験の割合(N=各50)

1位	群馬 宮崎	90%
3位	千葉	86%
	...	
45位	埼玉 長崎	66%
47位	沖縄	64%

**Q2. 夏バテを感じたことがある方に伺います。一年の中でいつから夏バテを感じ始めることが多いですか。(単一回答 N=1828)**



#### 久手堅先生コメント

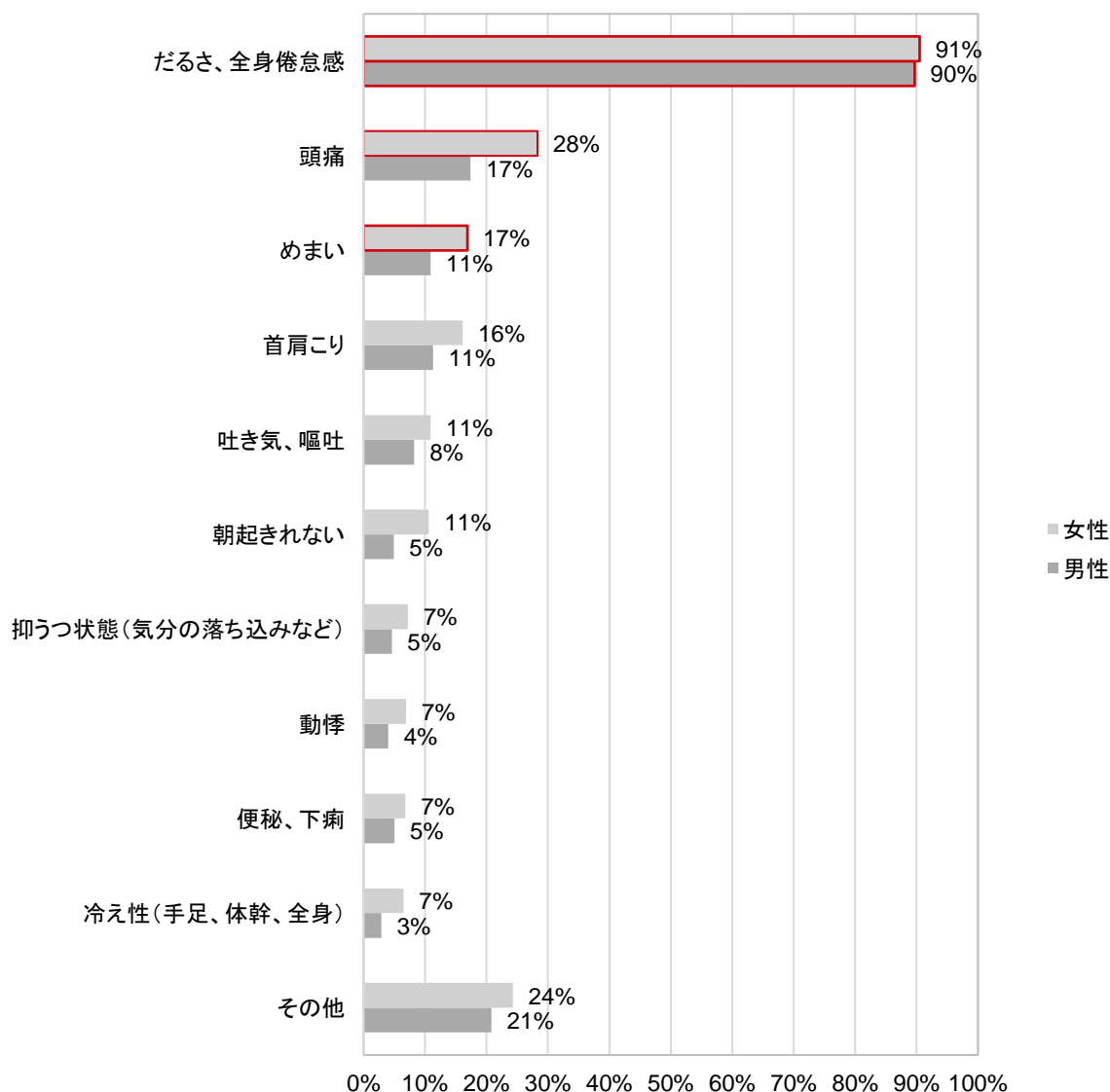
夏バテとは、夏季の高温と多湿に対応できずに起こる不調の事です。夏の気候で身体に負荷がかかり、夏を過ぎる頃には疲れ果ててしまうのです。

7月前半までに4割が夏バテを感じているのは、梅雨の高温・多湿の影響によるものでしょう。夏バテの早期化は、近年の温暖化の進行に加え、生活習慣に起因する自律神経の乱れも原因と考えられます。特に、睡眠不足や運動不足、スマホやPC使用時間の増加、精神的ストレス、カフェインやアルコールの過剰摂取、胃腸の状態の悪さなどが自律神経を乱す要因となります。

## 夏バテの9割 だるさ・全身倦怠感 女性は頭痛・めまいも 自律神経の乱れに多い症状

夏バテの経験者に主な症状を聞きました。その結果、最も多い回答は男女ともに「だるさ・全身倦怠感(男性:90%、女性:91%)」でした。「頭痛(女性:28%)」や「めまい(女性:17%)」など、女性は男性に比べて複数の症状に悩まされていることが分かりました。

Q3. 夏バテを感じたことがある方に伺います。どのような症状を経験したことがありますか。  
(複数回答、N=男性:852、女性:976)



### 久手堅先生コメント

だるさ・全身倦怠感は、体温調整で自律神経に負担のかかる夏季に強く出やすい傾向があります。起床時から感じる方が多いのも特徴です。女性は頭痛持ちが多いのですが、今回の調査でも男女の差が見られました。生理によってホルモンバランスが崩れやすいことから不調がより出やすいのです。

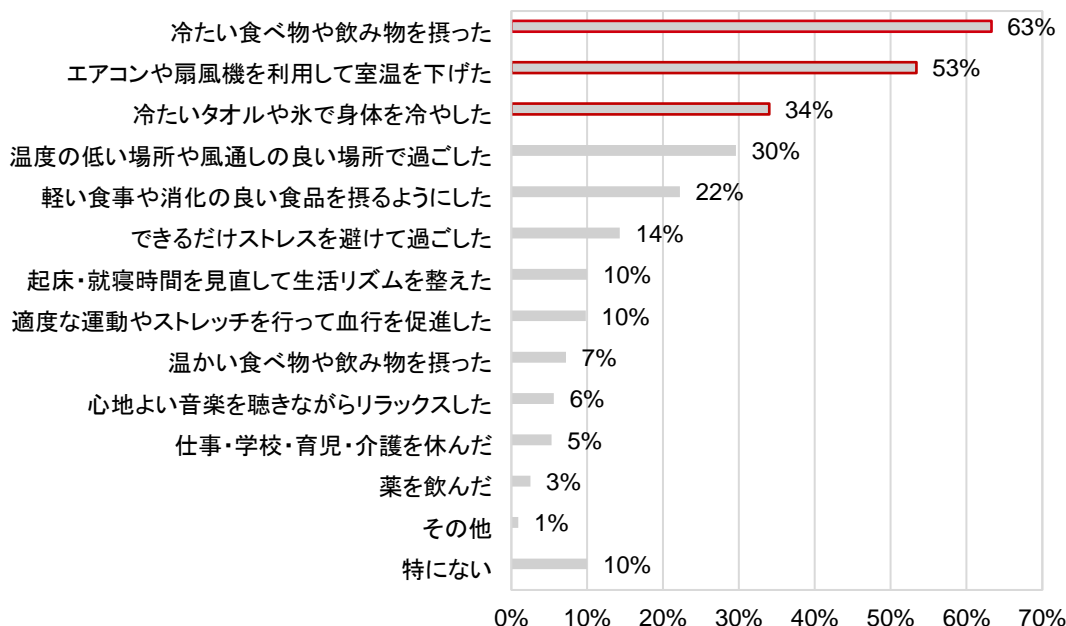
めまいや吐き気なども含め、これらの症状は自律神経の乱れが原因と考えられます。夏バテには多くの症状があり、人それぞれ異なります。単に暑いから調子が悪い、と考えるのではなく、まずは患者自身がしっかりと症状に向き合い、正しい対処法を理解しましょう。周りから理解されづらいため苦しむ患者さんもいます。周りもサポートできるような世の中にしたいですね。

## 自己流の夏バテ対処法 6割が身体を冷やす NG 行動

### 自律神経の乱れには「温とオフ」

夏バテの経験者に、その対処法を聞きました。最も多い回答は「冷たい食べ物や飲み物を摂った(63%)」、続いて「エアコンや扇風機を利用して室温を下げた(53%)」、「冷たいタオルや氷で身体を冷やした(34%)」など、いずれも身体を冷やす方法が多く挙がりました。

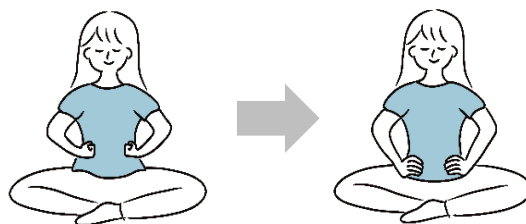
**Q4. 夏バテを感じたことがある方に伺います。あなたは、夏バテを感じたときにどのように対処しましたか。当てはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=1828)**



### だるさ・全身倦怠感におすすめ 内蔵・骨盤内のマッサージ

肋骨の下にある腹直筋をほぐして血流を促し、内蔵の働きを活性化させます。

- あぐらを組んで座り、肋骨の下側に4本指をグーっと押し込んで腸直筋をマッサージする。  
【POINT】軽く腰を丸めると指が入りやすくなります。
- 続けて骨盤をつかみ、4本指を骨盤の奥に押し込んで大腰筋、小腰筋、腸骨筋をマッサージする。  
【POINT】腹直筋をゆるめると横隔膜の運動もスムーズになります。横隔膜の動きが良くなると無意識下の呼吸が深くなるため、自律神経の切り替えがうまくいくようになります。



#### 久手堅先生コメント

暑さ対策に身体を冷やすことは必要ですが、現代の夏バテの対処法としては注意が必要です。その理由は、外出先の建物や自宅などでエアコンの冷気にさらされ、屋外に出るたびに急激な温度変化を繰り返す、屋内外の温度差による寒暖差疲労を起こしていることが考えられます。不調を感じたら、マッサージや温かい食事、入浴などの方法で身体を温めましょう。

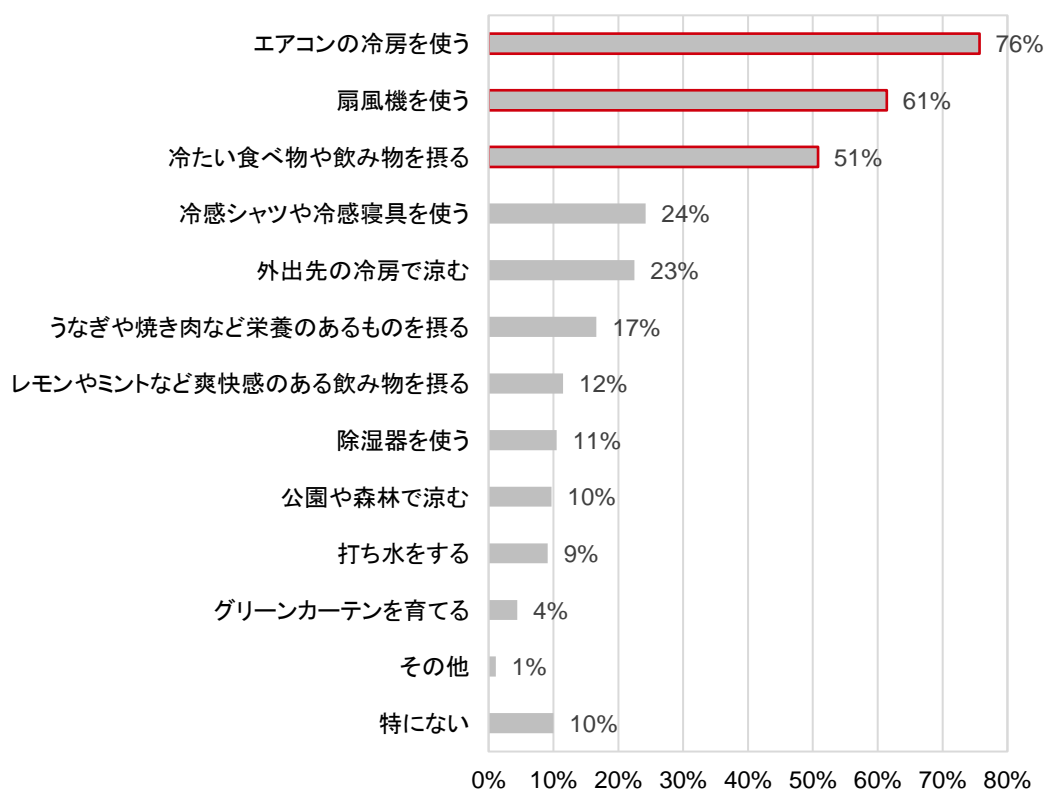
また、心身の回復には休息が不可欠です。「仕事を休んだ」が5%など、自律神経を整えるために必要なストレス回避やリラックスなど、身体を休ませている方はわずかでした。症状を長引かせないためにも、身体を温める「温」と、休ませる「オフ」でこの夏を乗り切りましょう。

## 暑さ対策の落とし穴

### 夏バテの原因はエアコンの使い方にも？

普段の暑さ対策に関して聞きました。最も多い方法は「エアコンの冷房を使う(76%)」でした。エアコンに続く対策は「扇風機を使う(61%)」、「冷たい食べ物や飲み物を摂る(51%)」でした。

Q5. あなたは、暑さ対策としてどのようなことを行なっていますか。(N=2350)



#### エアコンに関する悩み

年代・性別	地域	内容
20代女性	長野	冷房をつけたいが、電気代が気になるし、体調が悪くなる
30代男性	和歌山	エアコンを使い過ぎると体調を崩すことがある
40代男性	茨城	エアコンの冷気が苦手
40代女性	長崎	エアコンを使うと冷え性のため手足が冷え、肩こりや頭痛が起きる
50代女性	奈良	職場の冷房が強く、外気温との差が大きいためしんどい

#### 久手堅先生コメント

エアコンは湿度も下げることから、暑さ対策としては最も効果的です。しかしその使い方を間違えると、不調の原因を作ることになります。正しい使い方を理解して、快適な夏を過ごしましょう。

暑い時期なので、冷たい飲み物や食べ物を口にするが多くなりますよね。しかし、冷たいものをとりすぎると内臓が冷えてしまいます。内臓の冷えは、自律神経の乱れへとつながっていく場合が多いです。温かい食べ物や入浴で身体を温め、冷たい飲み物や食べ物、カフェインやアルコールは摂り過ぎないようにしましょう。内臓が冷えると食欲の低下、胃痛、吐き気、腹部膨満感、吐き気、下痢や便秘気味などが出やすくなります。

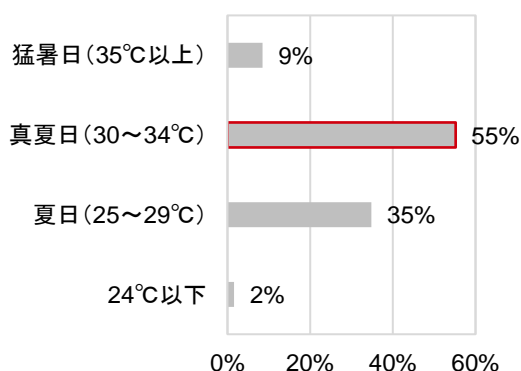
## エアコンの使い方 6割が真夏日までおあずけ

### 岐阜は我慢強い？

エアコンの利用者に使い始める外気温を聞きました。その結果、夏日(25~29℃)は4割、真夏日(30~34℃)は6割、猛暑日(35℃以上)は1割でした。それぞれ地域別で見ると、夏日は北海道(68%)と沖縄(57%)、真夏日は栃木(75%)と愛知(70%)、猛暑日は岐阜(29%)と群馬(20%)が最も多い結果でした。

また、冷房の設定温度は、最も多い回答が28℃(24%)、続いて27℃(19%)でした。23℃以下を設定する地域に寒冷地が多いなか、長崎(22%)が上位にランクインしました。

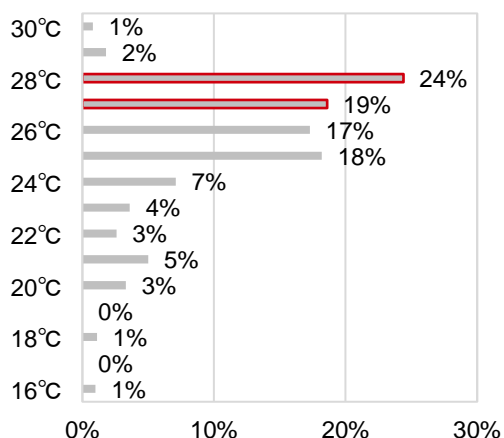
**Q6. 自宅で冷房を使用する方に伺います。あなたは、外気温が何度のときに冷房を使用し始めることが多いですか。(N=2180)**



地域別 エアコンを使用し始める外気温

	夏日	真夏日	猛暑日
1位	北海道 68% (N=37)	栃木 75% (N=44)	岐阜 29% (N=48)
2位	沖縄 57% (N=44)	愛知 70% (N=47)	群馬 20% (N=50)
3位	石川 50% (N=48)	福井 69% (N=49)	新潟 17% (N=46)

**Q7. 自宅で冷房を使用する方に伺います。あなたの普段の冷房の設定温度を教えてください。(N=2180)**



地域別 設定温度 23℃以下

1位	秋田 (N=41)	24%
	北海道 (N=37)	24%
3位	岩手 (N=40)	23%
4位	長崎 (N=49)	22%
5位	山口 (N=45)	20%

#### 久手堅先生コメント

最高気温が30℃を超える真夏日や、湿度が70%を超える日には、エアコンを使用した方が良いでしょう。ただし、暑さの感じ方は人それぞれのため、私の患者さんには、特定の温度ではなく暑さで不調を感じたら使用しましょうと伝えています。大切なのは無理をして我慢しないことです。調査の結果、真夏日からエアコンを使う割合が高いのは、北海道と沖縄でした。普段から涼しい北海道や、最高気温が他の地域に比べて高くない沖縄は、暑さが苦手なのかもしれません。また、猛暑日から使う割合が高いのは、岐阜と群馬でした。どちらも最高気温が高い内陸部です。群馬は夏バテ経験も1位ですが、岐阜の方は暑さに耐性があるのでしょうか。

エアコンの設定温度は25~28℃が目安です。室温を下げすぎると、表面体温だけではなく深部体温も低くなり、冷えによる不調を引き起こします。また、外気温との差が7℃以上になると、寒暖差で不調を感じる寒暖差疲労を起こしやすくなります。設定温度23℃以下に、暖地である長崎と山口がランクインしました。冷やしすぎに注意してください。

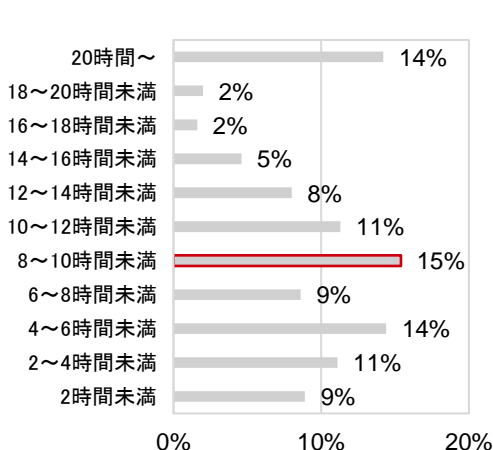
## エアコン時間 最長は東京、最短は北海道が最多

### 今夏の節電 東京エリアは神奈川・山梨が牽引？

エアコンの中で過ごす時間を聞きました。その結果、もっとも多い回答が全国では8～10時間(15%)であったのに対して、地域別では、20時間以上が東京(28%)、2時間未満が北海道(22%)でした。

また、電気代高騰と猛暑が予想される今夏について、自宅のエアコンの使用頻度の見込みを聞きました。その結果、最も多い回答は「変わらない(67%)」でした。地方別の「減らす」の回答は沖縄(32%)、また「無理のない範囲での節電」が呼びかけられた東京エリアでは神奈川・山梨(24%)が全体より高い水準でした。

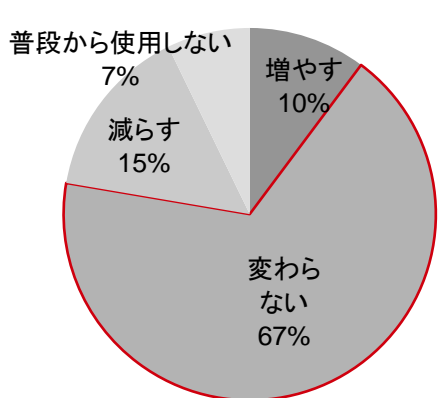
**Q8. 夏の暑い時期について、あなたの普段の過ごし方を伺います。自宅や外出先など、エアコンが効いた場所で過ごす1日の時間を教えてください。(単一回答 N=2350)**



地域別(N=各50)

20時間以上			2時間未満		
1位	東京	28%	1位	北海道	22%
2位	富山	26%	2位	長野	18%
3位	石川	22%	3位	秋田	16%
	静岡			静岡	
				島根	
				山口	
				愛媛	
				大分	

**Q9. 今年の夏の気温は平年並みか高くなることが予想されます。その一方で、電気代の高騰が続いています。あなたは、自宅のエアコンの使用頻度を変えるつもりがありますか。(単一回答 N=2350)**



地方別 減らすと思う

地方別 減らすと思う			東京電力管内(N=各50)	
1位	沖縄	32%	神奈川・山梨 24%	
	(N=50)		茨城・栃木・千葉 14%	
2位	東北	20%	群馬・埼玉・東京 12%	
	(N=300)		静岡(管外含む) 10%	
3位	中国	17%		
	(N=250)			

#### 久手堅先生コメント

私たちは気温の変化に身体を徐々に慣らすことで夏の暑さに適応しています。長時間のエアコンが習慣になると、夏の暑さに耐えられなくなり夏バテを引き起こしやすくなります。日中のエアコンが避けられない場合は、上着を着て冷えすぎを防ぐようにしましょう。

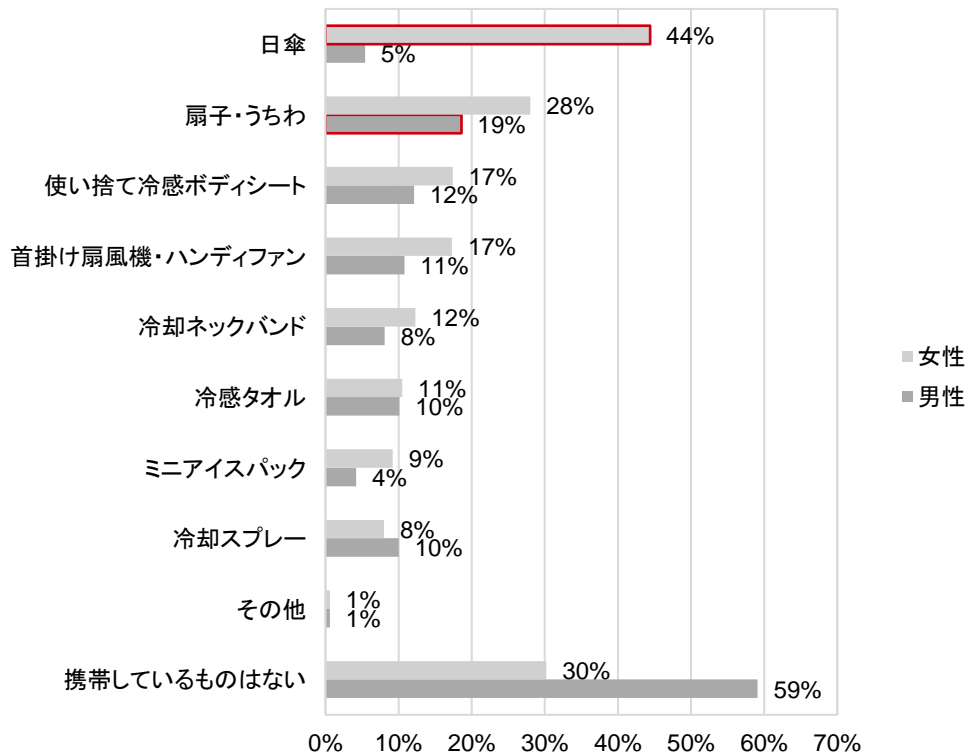
反対に、電気代の高騰から、沖縄や神奈川、山梨の回答のようにエアコン控えが想定されますが、寝苦しい熱帯夜はエアコンを使用してください。熱中症の予防になるほか、睡眠の質を上げることで自律神経を整え、不調の原因を減らすことができます。節電の方法として、扇風機やサーキュレーターを併用して室内の空気を循環させることで、エアコンの設定温度を下げなくても涼しさを感じることができます。工夫しながらこの夏を乗り切りたいですね。

# 夏バテ・節電の暑さ対策 定番の日傘、扇子・うちわ

## 埼玉はメンズ日傘で熱ストレス回避

今回の調査で、エアコンに頼り切っている私たちの暮らしが明らかになりました。そこで、暑さ対策として携帯するグッズを聞きました。その結果、女性は「日傘(44%)」が最も多く、地域別では、東京(68%)、神奈川・三重・宮崎・沖縄(64%)が目立ちました。男性は「扇子・うちわ(19%)」が最も多いなか、地域別では「日傘」も埼玉(20%)、神奈川・高知(16%)で多く見られました。

**Q10. あなたは、日中の暑さ対策にどのようなものを携帯していますか。(複数回答 N=各 1175)**



**扇子・うちわ 1位(N=各 25)**

	男性	女性
1位	山梨・奈良 36%	神奈川・富山・奈良・山口・高知 44%
2位	栃木・埼玉・千葉・神奈川・三重・京都・兵庫 28%	秋田・福島・栃木・群馬・佐賀 40%

**日傘 1位(N=各 25)**

	男性	女性
1位	埼玉 20%	東京 68%
2位	神奈川・高知 16%	神奈川・三重・宮崎・沖縄 64%

**久手堅先生コメント**

ここに出てきたグッズは、暑さ対策として全て有効です。最近見かけるようになってきた首掛け扇風機・ハンディファンや、冷却ネックバンドは、首・体幹を冷やすという点ではより効果的なグッズでもあります。他のグッズと組み合わせ使用しても効果が上がりやすくなります。

暑さ対策グッズを上手に取り入れ、エアコン以外も活用する暮らし方を考えてみることも、夏バテ予防と節電につながります。

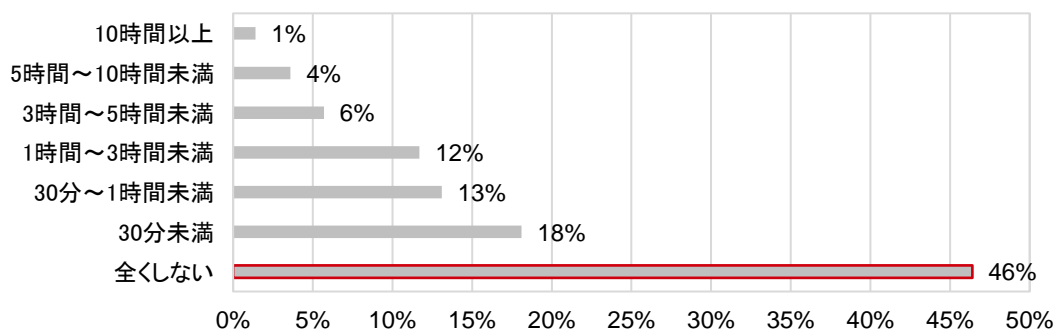


## 全く運動しない 5 割に朗報

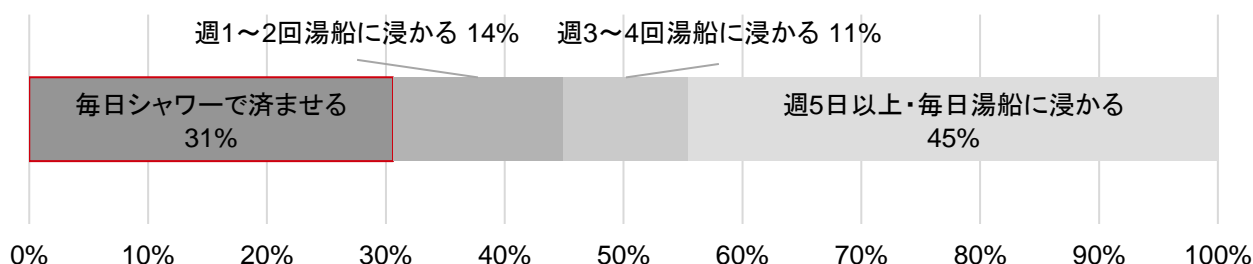
### 夏バテ予防に期待 入浴による「暑熱順化」の獲得

生活習慣を確認するため、運動と入浴習慣を聞きました。その結果、運動については 5 割が「全くしない」、入浴は 3 割が「シャワーで済ませる」ことが分かりました。

**Q11. あなたは普段、1 週間のうち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=2350)**

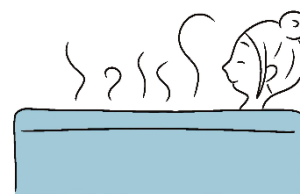


**Q12. あなたは普段、入浴時に湯船に浸かっていますか。(単一回答 N=2350)**



入浴習慣の健康効果が明らかに([2023年6月23日発表](#))

九州大学とリンナイの共同研究によれば、週 4 日以上湯船に浸かる入浴習慣があれば、発汗量と血流量が上昇しやすいことが認められました。入浴により「暑熱順化」の獲得を促し、熱中症や夏バテしにくい身体をつくるのが期待できます。



#### 久手堅先生コメント

人間は体温を 36~37℃程度に保つことで健康を維持しています。体内が高温になると細胞が破壊されてしまうことから、体温を下げるために末梢血管を拡げ、それでも下がらなければ発汗し、身体の表面から熱を逃がします。人間の身体はよくできたもので、暑さにさらされると徐々に血流量や発汗量を増加させ、熱を逃がす能力を上げていきます。身体が暑さに慣れるこの変化を「暑熱順化」と呼びます。

夏バテしやすい方は「暑熱順化」が獲得できておらず、体温調整が苦手な場合が多いです。発汗量や血流量を増加させるためには、運動が効果的です。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動で負荷をかけると、四肢の末梢血管の血流量が増加し、そして発汗へとつながっていきます。運動習慣がない方でも、入浴時に湯船に浸かる方法があります。38~40℃位のお湯に 10~15 分間、首までしっかり浸かると軽い運動と同等の効果が期待できます。

## 久手堅先生監修 夏バテチェックリスト

### あなたの夏バテ危険度は？

夏バテしやすい生活習慣が確認できる「夏バテチェックリスト」を、気象病専門家の久手堅先生に作成していただきました。チェック数に応じてあなたの「夏バテ危険度」が判別できます。

- 汗をかきにくい
- 空調の効いた場所にいる時間が長い(寒暖差に対して慣れが少ない)
- 冷たい飲み物、食べ物をとることが多い
- 胃腸の不調がある(食欲の低下、胃痛、吐き気、腹部膨満感、吐き気、下痢や便秘気味)
- 睡眠が足りていない(寝つきが悪い、夜中に途中で起きてしまう、早朝に目が覚める)
- 朝起きた時に調子が何となく悪い
- 運動する習慣があまりない
- 生活リズムが不規則である
- 入浴はシャワーで済ますことが多い

チェックの数	判定結果
6個以上	夏バテ予備軍：今すぐに生活習慣を見直しましょう。体調が悪いときは無理をせず休むことも必要です。仕事や育児、介護に困ったら周りに助けを求めましょう。
3~5個	要経過観察：夏バテになる可能性が高いです。食事や運動、入浴の方法など、できることから改善してみましょう。
2個以下	異常なし！：いまの生活習慣を続けるよう心がけましょう。

## 久手堅先生監修 夏バテチェックリスト 解説

## 1. 汗をかきにくい

高温多湿の夏は体温が上がりやすくなります。汗をかくことにより気化熱で体温を下げるため、汗をかきにくいと体温調整がしにくいことが多いです。汗をかきにくいと体温が高くなりやすく、夏バテだけではなく、熱中症にもなりやすくなります。



## 2. 空調の効いた場所にいる時間が長い

空調が効いているということは、寒暖差の少ない環境で過ごす時間が長くなります。普段から外気に触れていれば、適度な気温の変化により交感神経と副交感神経のバランスをとる場面が増えます。長時間空調が効いた部屋で過ごしていると、自律神経は、急激な気温の変化に対応しづらくなります。寒暖差に対応がうまく出来なくなると、夏バテになりやすくなります。



## 3. 冷たい飲み物、食べ物をとることが多い

暑い時期なので、冷たい飲み物や食べ物を口にするが多くなりますよね。しかし、冷たいものをとりすぎると内臓が冷えてしまいます。内臓の冷えは、自律神経の乱れへとつながっていくことが多いです。



## 4. 胃腸の不調がある

近年、脳腸相関が注目されています。脳の状態が腸に影響を及ぼし、腸の状態も脳に影響を及ぼしています。そのため、腸は第二の脳と言われています。精神的なストレスがかかる場面で、お腹が痛くなったりするのも、脳と腸が関係していることを示す一例です。また、胃も同じように脳と関係しているとされています(胃脳相関)。日頃から胃腸の不調を感じている方は、自律神経も乱れがちで不調が出やすくなります。夏バテにもなりやすいという事になります。



## 5. 睡眠が足りていない

睡眠は、心身の回復に最も重要です。入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒がある場合は、睡眠が足りていないことが多いです。睡眠が足りないということは、疲労回復が十分でないことを意味します。日本人は、睡眠不足というデータもあります。また、日本の夏は、高温多湿でより快適な睡眠をとりにくい環境にあります。



## 6. 朝起きた時に調子が何となく悪い

朝起きた時に、良く眠れた、すっきりしたと感じるときには、前日までの疲労から回復しているという事です。起床時に不調を感じていると、その日一日、不調を引っ張ることになることが多いです。



## 7. 運動する習慣があまりない

運動することで、基礎体力が向上し、自律神経のバランスも整えてくれます。適度な運動は睡眠の質も改善してくれます。



## 8. 生活リズムが不規則である

私たち人間を含め、地球上の生物は地球の自転による24時間周期の昼夜変化に同調して、ほぼ一日の周期で体内環境を積極的に変化させる機能を持っています。概日リズム(サーカディアンリズム)と呼ばれています。そのため、生活リズムも一定の場合が望ましいのです。朝、太陽光を浴びることで、体内時計のずれがリセットされます。夜寝るためにも、日光を浴びることは重要です。



## 9. 入浴はシャワーで済ますことが多い

湯船につかることは、身体を温めるだけではなく、お湯の水圧で全身の血流が良くなる効果があります。筋肉のこりもほぐれます。精神的にも肉体的にも、リラックスする効果が期待できます。夏バテを感じる方は、しっかりと身体を温めましょう。10~15分程度入浴し、湯船に浸かりながらゆったりとした時間を過ごすのがポイントです。



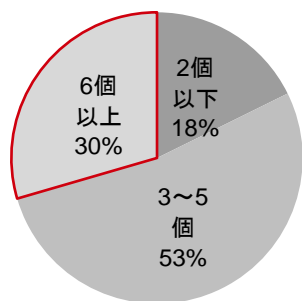
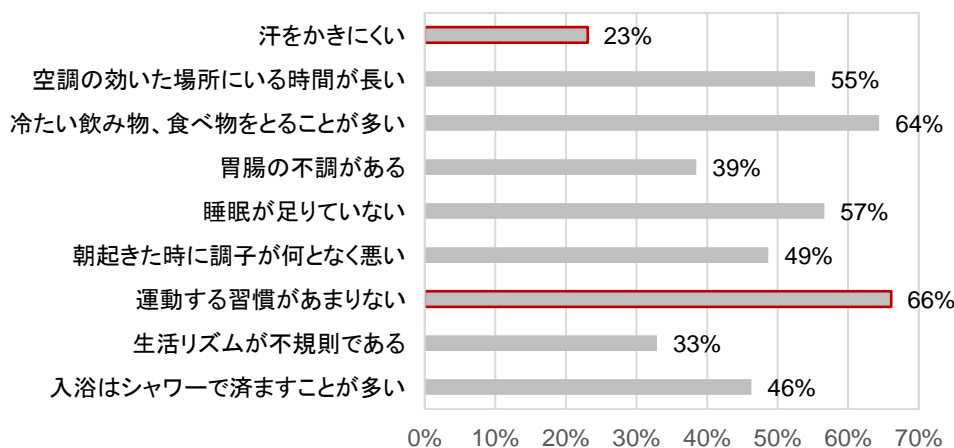
# 久手堅先生監修 夏バテチェックリスト

## 夏バテ予備軍 3割、最も多い地域は富山

今回の調査対象者に、久手堅先生監修の「夏バテチェックリスト」を実施しました。その結果、危険度の高い「夏バテ予備軍」は3割、夏バテの対策が必要な「要経過観察」は5割でした。最もチェックが多い項目は「運動する習慣があまりない(66%)」、反対に少ない項目は「汗をかきにくい(23%)」でした。

「夏バテ予備軍」が多い地域は、富山(52%)、岡山(44%)、大阪・徳島(38%)でした。反対に少ない地域は、岩手・宮城(14%)、茨城・三重(18%)でした。

### Q13. ご自身に当てはまる項目を選択してください。(単一回答 N=2350)



### 夏バテ予備軍 3割！

チェックの数	判定結果
2個以下	異常なし！
3~5個	要経過観察
6個以上	夏バテ予備軍

### 夏バテ予備軍 都道府県ランキング

(N=各 50)

1位	富山	52%
2位	岡山	44%
3位	大阪・徳島	38%
...		
44位	茨城・三重	18%
46位	岩手・宮城	14%

#### 久手堅先生コメント

「運動する習慣があまりない」が多いのに、「汗をかきにくい」が少ないのは意外でした。さらさらとした良い汗がかけているのであれば良いことですね。チェックが多かった「冷たい食べ物、飲み物をとることが多い」、「睡眠が足りていない」は、夏バテにつながりやすいので特に注意が必要です。

調査の結果、「夏バテ予備軍」が少ないのは、太平洋側という事になりそうですね。調査の前から、不調が多いのは日本海側ではないかと予想していたので、日本海側にある富山がトップなのは納得です。太平洋側と比べて日本海側は、季節風の影響により冬の天候が崩れやすく、私の体感ですが気象病で悩む期間が長いと考えています。気象病の症状は、自律神経が乱れている方に出やすいことから、夏バテとの関連性もあるのではないのでしょうか。

富山の回答者が、運動習慣がなく、胃腸の不調がトップクラスという事も、自律神経が乱れがちであり、夏バテになりやすい理由と考えられます。岡山と徳島の「夏バテ予備軍」が多いのも気になります。比較的温暖な地域なので、入浴をシャワーで済ますことが多く、冷たい物を取りやすいためだったりするのではと思っています。

## 久手堅先生監修 正しい夏バテの対処法と予防法

### 「温とオフ」で自律神経を整える 「暑熱順化」の獲得

今回の調査の結果、夏バテしやすい生活習慣の方が多くいることが分かりました。そこで「正しい夏バテの対処法と予防法」を気象病専門家の久手堅先生におまとめいただきました。

#### 夏バテの対処法 「温とオフ」で自律神経を整える

##### 冷たい食べ物を控え身体を温める(温)

夏バテの対処法として挙がった回答には、身体を冷やす行為が目立ちました。私たちは空調の効いた屋内と外の温度差によって、寒暖差疲労を起こしやすくなっています。現代の夏バテの症状を改善するには、急激な体温調整によって負荷のかかった自律神経の乱れを整えることが肝心です。温かい食べ物や入浴で身体を温め、冷たい飲み物や食べ物、カフェインやアルコールは摂り過ぎないようにしましょう。食欲の低下、胃痛、吐き気、腹部膨満感、吐き気、下痢や便秘気味などがあると、胃腸の状態が安定しません。発酵食品も腸内環境を良い状態にします。ヨーグルトやみそなどの発酵食品を、生活中で取り入れましょう。夏バテの症状で多い、だるさ・全身倦怠感には、内蔵・骨盤内のマッサージをおすすめします。また起床時は、体が脱水傾向にあるので、コップ1杯の水か白湯を飲むようにしましょう。胃腸の動きも整います。

##### ストレスを回避してリラックス 心も身体も休息(オフ)

心身の回復に休息は不可欠ですが、日本人は休み下手です。今回の調査でも、夏バテのために、ストレス回避やリラックス、仕事などを休むという回答は限られていました。夏の暑さだけに着目してしまいがちですが、自律神経の乱れが夏バテの症状を悪化させています。睡眠不足や、スマホ・PC 使用時間の増加、精神的なストレスなど、自律神経を乱す要因は様々です。しっかりと休んで、これらの要因を排除しましょう。

#### 夏バテの予防法 「暑熱順化」の獲得

##### 運動習慣や入浴で「暑熱順化」を獲得

2021年に実施した寒暖差疲労の調査でも、今回と同じように半数は運動習慣がありませんでした。エアコンの中で過ごすことが多い現代は、夏の暑さに身体が慣れる「暑熱順化」が獲得しづらい環境にあります。身体に備わっている熱を逃す能力を機能させるためにも、運動によって発汗量や血流量を増加させましょう。ウォーキングであれば30分以上、ジョギングであれば15～20分程度を目安に、汗が出る程度の負荷が望ましいです。運動ができない場合は、入浴時に湯船に浸かることで「暑熱順化」を獲得し、夏バテや熱中症予防の効果が期待できます。入浴は、シャワーだけで済ませるのではなく、38～40℃の浴槽に首までしっかりと使って、10～15分程度。深部体温もあがり、血流も改善し、発汗効果あり、リラックス効果もあります。日頃から夏バテになりやすい方は、特におすすめです。

##### エアコンの上手な使い方

エアコンは快適な反面、「暑熱順化」を妨げてしまいます。エアコン以外の暑さ対策グッズも取り入れてみましょう。ただし、暑さで不調を感じたら我慢せずにエアコンを使用してください。特に夜間は、質の良い睡眠で身体を休ませるためにも、最低気温が25℃以上の熱帯夜にはエアコンを使うようにしましょう。エアコンの風は、身体から熱を奪いやすいので、直接当たらないようにするのがポイントです。設定温度を下げるのではなく、扇風機やサーキュレーターを併用して室内の空気を循環させれば、冷えすぎを防ぎ、節電効果も期待できます。どうしても避けられない職場や外出先のエアコンには、冷えに対応できるよう薄い上着を一枚持つようにすると良いですね。

#### 監修者の紹介



##### 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「気象病ハンドブック」、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。

# 夏バテ 47都道府県

意識調査  
に関する



## 【夏バテ予備軍 都道府県ランキング】

順位	都道府県	比率
1位	富山県	52%
2位	岡山県	44%
3位	大阪府	38%
3位	徳島県	38%
~~~~~		
44位	茨城県	18%
44位	三重県	18%
46位	岩手県	14%
46位	宮城県	14%



## 夏バテチェックリスト 地域別 1位

チェック項目	地域	割合
汗をかきにくい	北海道	42%
空調の効いた場所にいる時間が長い	東京	74%
冷たい飲み物、食べ物をとることが多い	茨城・静岡	76%
胃腸の不調がある	富山	54%
睡眠が足りていない	滋賀	70%
朝起きた時に調子が何となく悪い	山口	66%
運動する習慣があまりない	富山	80%
生活リズムが不規則である	長崎	48%
入浴はシャワーで済ますことが多い	沖縄	94%

## 調査概要

調査名	熱と暮らし通信 夏バテに関する都道府県調査
調査時期	2023年5月26日～28日
調査方法	インターネット調査
対象者	出身地と居住地が同じ20代～60代男女、都道府県・性年代均等割付 計2,350名

熱と暮らし通信

調査結果を利用する際は「リンナイ調べ」と明記するか、こちらの画像を掲載してください。

## 圧倒的な泡の量で、自宅にいながら極上の入浴体験 マイクロバブルバスユニット

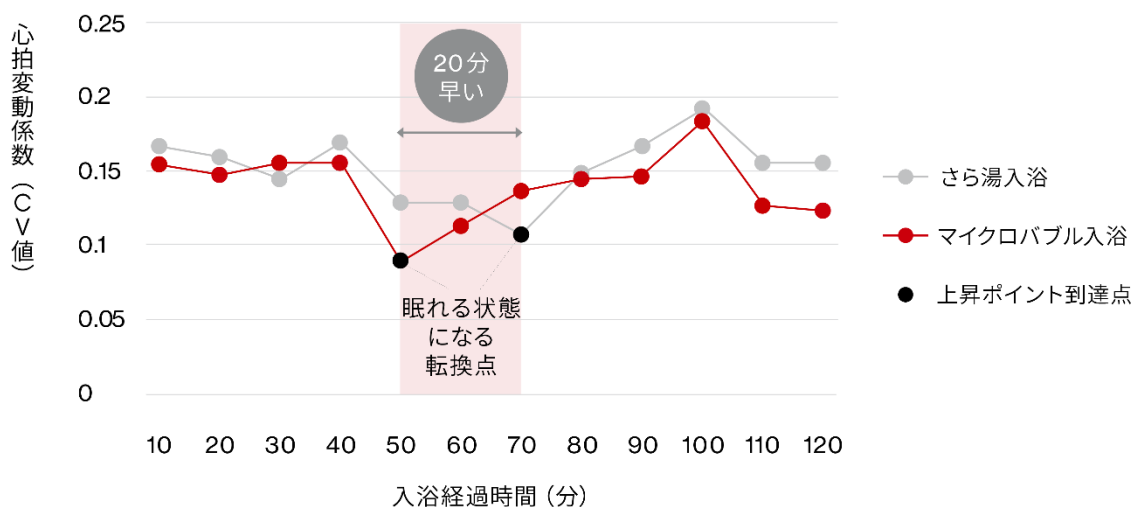
マイクロバブルバスユニットは、お湯に微細な気泡を発生させ、白濁の湯を楽しむことができる給湯システムです。マイクロバブルと、ウルトラファインバブルが生ま出すダブルの効果で、まるで温泉に入っているようなリラックスと温泉上がりのようなうるおいをもたらします。 <https://rinnai.jp/lp/microbubble/>



### 入眠環境サポート

マイクロバブル入浴によって、さら湯と比べて、リラックス状態へより早く移行することが期待できます。

心拍変動係数(CV値)の時系列変化の比較\*1



\*1 【実験条件】2022年度 慶應義塾大学 満倉 靖恵 教授と(株)電通サイエンスジャム、リンナイ(株)の共同研究 測定:心拍測定器 学会発表:生体情報に基づくマイクロバブル入浴効果の評価(計測自動制御学会ライフエンジニアリング部門シンポジウム 2022) 被験者:成人男女 12名 心拍変動係数(CV値)は、副交感神経機能の指標と考えられており、自律神経機能の簡易評価に用いられます。