

ストレス解消しても…逆に疲れる？

“ストレス解消疲れ” 約 2 人に 1 人が経験 半数以上が「全体的な疲労感」と「体のだるさ・重さ」実感

日頃のケアがカギ！ 専門家に聞く、「ストレス解消疲れ」の原因と対策とは
モミ玉がコリの深部まで届く、マッサージチェア「リアルプロ」シリーズ最新機種発売

パナソニック株式会社は、マッサージチェアシリーズの最新モデル「リアルプロ（EP-MA102）」の発売に伴い、ストレス解消とそのストレス解消を行った後に生じる疲労感に関する調査を行いました。



*ストレス解消を目的に実践した行動のあとで、新たな疲労感・ストレスを感じることに

「ストレス解消と疲労感」に関する調査サマリー

- 「思うようにいかない」が原因に？ コロナ禍で「以前のようにストレス解消できていない」約 8 割が実感。
- ストレス解消法を取り入れたあとの「解消され度合い」は、100 点満点中平均 50 点台で半分程度に。
- ストレス解消で逆に疲れてしまう、「ストレス解消疲れ」を約 6 割が経験。疲労感など体の疲れが多数。

〔調査概要〕

- ・調査対象：30～50 代男女 500 名（性年代別に均等割付）
※スクリーニング調査において、普段ストレスを感じることもあり、何らかの解消法を取り入れていると回答した方。
- ・調査期間：2021 年 7 月 1 日（木）～7 月 2 日（金）
- ・調査方法：インターネット調査

※リリース内の調査データについて：小数点第 1 位以下を四捨五入しており、合計値が 100%にならない場合もあります。

【調査データ】30～50代男女：ストレス解消と身体的・精神的な疲労感についての調査

◆ 睡眠、グルメ、ひとりの時間… 解消法を実践していても、“解消され具合”は半分程度にとどまる結果に

長期化する新型コロナウイルスの流行と新たな生活様式などに伴い、人々のストレス状況が変化する中で、ストレス解消の方法も以前にも増して多種多様になっています。さまざまな方法が取り入れられている中で、今回は、ストレス解消のための行動をしているのにも関わらず、完全にはすっきりしていない、あるいは、その行動によって別の疲労が生じるなど、「ストレス解消行動が思うようにいっていない」という可能性に着目。ストレス解消行動自体が、別の疲れの体感につながっている＝「ストレス解消疲れ」が発生しているという仮説を立て、普段から何らかのストレス解消法を取り入れている30～50代の男女を対象に調査を行いました。

[表 1]

普段のストレス解消法は？

全体	男性	女性
睡眠 62%	睡眠 60%	好きなものを食べる・外食する 68%
好きなものを食べる・外食する 55%	好きなものを食べる・外食する 42%	睡眠 64%
ひとりの時間をとる・過ごす 44%	趣味 39%	ひとりの時間をとる・過ごす 53%
趣味 36%	ひとりの時間をとる・過ごす 34%	買い物 48%
買い物 35%	運動 34%	趣味 33%

(上位)

はじめに、普段取り入れているストレス解消法を聞くと、「睡眠」（62％）が最多で、次いで「好きなものを食べる・外食する」（55％）、「ひとりの時間をとる・過ごす」（44％）となりました。[表 1] 男女別に見ると、女性は「好きなものを食べる・外食する」（女性 68％・男性 42％）や「ひとりの時間をとる・過ごす」（女性 53％・男性 34％）などが多かったのに対して、男性は、「運動」（女性 19％・男性 34％）や「散歩」（女性 25％・男性 32％）などが多いことが特徴的でした。

[図 1]



これらの解消法について、ストレス解消後の“解消された度合い”について、完全に解消された状態を100点満点とした場合で調べたところ、平均は、身体的ストレスが55点、精神的ストレスが56点に。[図 1] ストレス解消法を取り入れているにも関わらず、平均的には半分程度しか解消されていない実態が明らかになりました。

具体的には、「運動不足解消も兼ねて早起きしてウォーキングをしたら、寝不足気味になり疲れが溜まった」（54歳・女性）といった、身体的な疲労が実践後にあらわれ、逆効果になってしまったという声や、「睡眠時間を増やすと解消されはするが、元々は別の方法で発散しており、睡眠は代わりにはなっておらず微妙に解消されない」（42歳・女性）、「もともと運動が好きだったが、集団でやる運動が制限され、ひとりでのランニングは体力的にも精神的にも少し苦痛を感じる」（38歳・男性）など、思うようにいかない状態が新たなストレスの種になっていることがわかるエピソードが集まっています。実際に、コロナ禍においてこれまでのような方法でストレス解消ができないと感じている人は約8割（76%）に上り、思うようにいかない状態が続いていることが読み取れます。

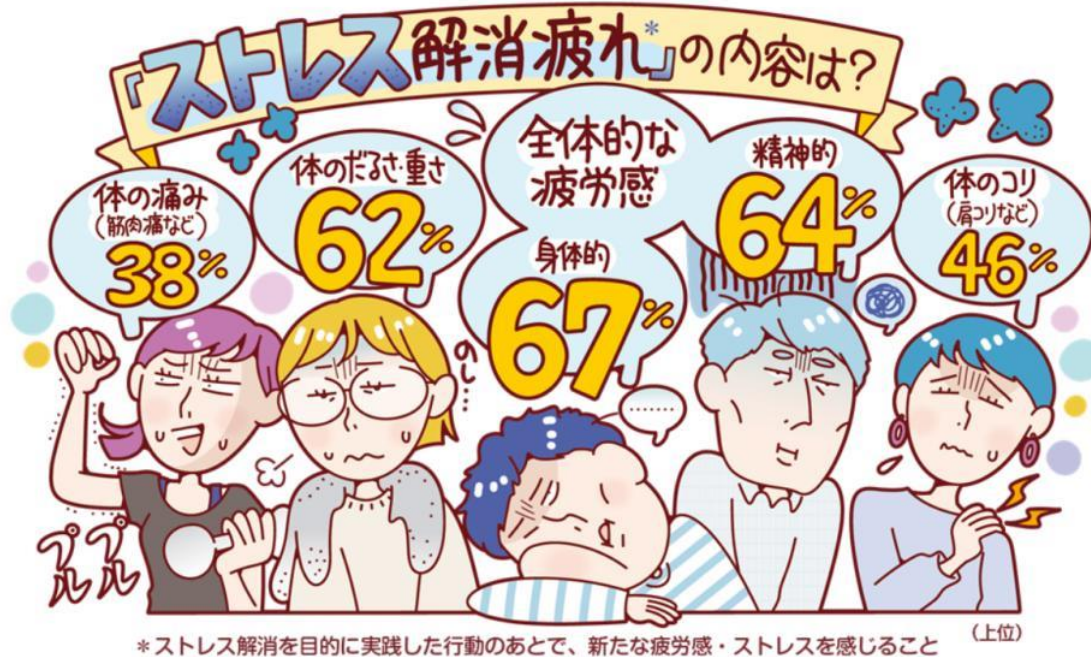
◆ 心身ともに影響!? 約 6 割が「ストレス解消疲れ」経験アリ。疲労感・だるさ・コリ… 体で実感する人が多数

[図 2]



そこで、ストレス解消を目的に実践した行動のあとで、新たな疲労感・ストレスを感じることを「ストレス解消疲れ」と定義し調査を進めたところ、身体的ストレス・精神的ストレスともに、55%と約 6 割が「ストレス解消疲れ」の経験があることがわかりました。[図 2]

[図 3]



「ストレス解消疲れ」をどのような面で感じるかの内容としては、「全体的な疲労感（身体的）」（67%）と「全体的な疲労感（精神的）」（64%）が多く、「体のだるさ・重さ」（62%）や、「体のコリ（肩コリなど）」（46%）と、体への影響についての項目が上位に並んでいます。[図 3] 具体的には、「ストレス発散に動画を観ているが、肩コリや目の疲れを感じて身体的なストレスが増える」（30 歳・女性）といった、体を使う解消法でないのに結果的に体の疲労につながっているものが多数見られたことに加え、「運動不足で体のだるさを感じて筋トレや水泳を始めたが、次の日も疲れが残る」（38 歳・男性）など、体を使った解消法の影響によって、かえって疲れてしまっている様子が感じられるコメントがここでも集まりました。

一方で、こうした「ストレス解消疲れ」の状態の対応方法を聞くと、「休息・睡眠」（76%）が最も多く、そのほかは「風呂に入る」（46%）、「ひとりの時間をつくる・過ごす」（41%）などが上位で、より具体的な体のケアを実践している人は「マッサージ・ストレッチ類（自分で行うもの）」（16%）など、2 割弱にとどまる結果となりました。

【専門家取材】日頃の体のケアがカギ。「ストレス解消疲れ」の原因と対策、予防策とは

こうした調査結果をふまえ、今回は、「ストレス解消疲れ」の原因と対策について、体の疲労の予防やセルフケア方法などに詳しい、パーソナルトレーナーの佐々木 純氏に取材を行いました。

Q. 「ストレス解消疲れ」のような現象が起こる要因は何でしょうか？

まず、ストレスを発散させるための行動は、大きく3つに分類できます。1つ目は、趣味や買い物など「好きなことに没頭型」、2つ目は大声で歌う、友人とのおしゃべりを楽しむなどの「感情アウトプット型」、3つ目は、お出かけや運動などの「体を動かす型」です。「ストレス解消疲れ」が起こりやすいのは、主に3つ目の「体を動かす型」で過度な負担を体にかけてしまったり、1つ目の「好きなことに没頭型」で結果として体の疲労が蓄積したりした結果と言えるでしょう。

運動で体にある程度の負担をかけることには複数のメリットがあり、気分が落ち着きリラックスできるというのもそのひとつです。しかし、**運動が一定のラインを越えて負荷になってしまうと、筋肉痛などの症状として現れたり、疲労として蓄積したりすることがあります。**

Q. 「ストレス解消疲れ」には、どのような症状やタイプが考えられますか？

大きく分けると、ストレスの種類と同じく、肉体的疲れと精神的疲れが挙げられます。いずれも内容は多岐にわたりますが、例えば肉体的疲れに関しては、過度な運動による筋肉の疲れ、暴飲暴食などによるストレス発散に伴う内臓等の疲れ、マッサージによる揉み返しなどのだるさなどがあるでしょう。自分に適している以上の過度な運動はケガなどの意図しない結果につながり、暴飲暴食は別の病気につながる可能性もあります。まずはある程度自分でコントロールがしやすい、肉体的な「ストレス解消疲れ」が出ないように、日頃のケアを見直す必要があります。

Q. 「ストレス解消疲れ」を防ぐための方法と、「ストレス解消疲れ」の状態になってしまったあとの対策を教えてください。

「ストレス解消疲れ」を防ぐにはまず、**日頃からストレッチやマッサージなどを行い、体のケアに意識を向けることと筋肉を柔軟に保つことが大切**です。日頃から体をいたわり、ケアを行うことは、ストレス緩和にも効果があります。それによってストレスなく日々の生活を送ることで、日常行動のパフォーマンス向上も期待でき、ストレスがたまりづらくなるサイクルも期待できます。

もし、「ストレス解消疲れ」に陥ってしまった場合には、まずは体の回復を早めるために、十分な休息をとることが重要です。しかし、ストレスを解消するためにとっていた行動によって体や頭が興奮状態にあると、たとえ睡眠をとろうとしてもなかなか体は休まず、さらにストレスがたまってしまう状態になることがあります。

そのような状態にならないためには、まずは体をリラックスさせることがカギです。ぬるいお湯にゆっくりとつかる入浴法や、アロマの活用などはよく知られていますが、**もっと手軽にできる方法として、凝り固まった筋肉をほぐすこともおすすめ**します。例えば、肩まわりの大きな筋肉である僧帽筋（そうぼうきん）はストレスを抱えていると緊張し、結果として肩コリや頭痛などを引き起こす原因となることがあります。運動による筋肉痛や体のコリも、肩や背中などに感じる人は多いのではないのでしょうか。だからこそ、このような**コリや疲労感を感じたときだけでなく、感じる前から日常的に、肩まわりや体の気になるパーツをストレッチやマッサージでほぐすことで十分に体を休めることは、「ストレス解消疲れ」を本質的に防ぐことにつながると言えます。**

専門家プロフィール | 佐々木 純（ささき・じゅん）

パーソナルトレーナー

「予防こそ最良の医療」をモットーとし、子供から大人まで、専門家がいない環境でも自分の体を自分で整えるセルフケアにも重点を置いた施術を重視。スポーツ現場で活躍した経験をもとに、解剖学の知識を駆使して、出張整体や地域に根差した健康指導活動、企業向けの健康コンサルタント業や商品・イベントのプロデュースなど幅広く活動。骨と筋肉とマッサージのプロ。

コリをピンポイントでとらえるモミ玉制御。マッサージチェア「リアルプロ」EP-MA102 発売

プロの手技を追及したマッサージ技術とタッチパネルコントローラーで快適な操作性を実現したパナソニックのマッサージチェア「リアルプロ」シリーズは、シリーズ最新機種「リアルプロ」EP-MA102を8月1日（日）より発売しました。



リアルプロ EP-MA102 左から：E（ルクソールベージュ）、C（アイボリー）、K（ブラック）

マッサージチェア「リアルプロ」シリーズは、2001年の発売以降20年にわたり、全身のコリを揉みほぐす高性能なマッサージ機能が高い評価を得て、国内の累計販売台数は73万台※に達しています。その間、時代の移り変わりとともに変化する生活スタイルや疲労の傾向に合わせ、技術開発と機能進化を続けてきました。

今回発売した「リアルプロ」EP-MA102は、コリをピンポイントでとらえる独自のモミ玉制御機能はそのままに、新たに太もも部分のエアバッグを大型化しました。自分でケアすることが難しい太ももの筋肉（大腿四頭筋とハムストリングス）を大型エアバッグで挟み込み、太ももの表側・裏側ともに3方向からアプローチします。また、太もも上部から下半身のホールド感を向上したことにより、身体が浮きにくくなり、モミ玉が腰・背中のコリの深部までしっかり届くようになりました。身体の筋肉を心地よく伸ばすストレッチコースも搭載し、その日の疲れや気分に合わせてお使いいただけます。

また、タッチパネルコントローラーを搭載し、直感的な操作を実現。気になる足裏カバーは取り外して手洗いができ、いつでも清潔に保てます。お手入れが簡単な合成皮革（ソフトレザー調）を使用した落ち着いた色合いは多様なインテリアにマッチし、最新の機能とともに、暮らしに寄り添う充実した使いやすさを実現しています。

当社はプロの手技を追及した本製品により、日々の疲れを自宅で手軽にケアする健康習慣を提案します。

※初代リアルプロ EP2100（2001年9月発売）からの累計

【リアルプロ EP-MA102】

-E（ルクソールベージュ）

-C（アイボリー）

-K（ブラック）

オープン価格※ ※オープン価格商品の価格は販売店にお問い合わせください。

医療機器認証番号 302AKBZX00088000

寸法：高さ約120×幅約85×奥行約130cm（クッションを外せば高さ約115cm）（リクライニング時：高さ約79・最大奥行約200cm）

詳細はこちら：<https://panasonic.jp/massage/products/ep-ma102.html>