

2014年1月
「血めぐり研究会」事務局

寒さのトップシーズン到来！『冷感ストレス』が招く“冬の不眠”に要注意！ 自律神経ケアで血めぐりを向上させて、ぐっすり快眠！

監修：(医)スリープクリニック調布 院長 医学博士 遠藤 拓郎先生

『血めぐり研究会 supported by Kao』が、2013年12月に首都圏在住の20～50代の男女400名を対象に実施した調査(※)によると、『冷え』をストレスと感じる方は約6割に達しました。(グラフ1) また、そのうちの約7割が「睡眠」に不満を感じており(グラフ2)、半数以上の方が「寝ても疲れが取れない」、「寝つきが悪い」といった悩みを抱えています。

1月～2月にかけては毎年寒さのトップシーズンを迎えますが、今年は、寒さが厳しくなることが予測されており(気象庁発表データより)(グラフ3)、厳しい寒さにより、「睡眠障害」に悩む方が増える可能性があります。

■『冷感ストレス』からくる「自律神経」の乱れが「睡眠障害」を招く！“冬の不眠サイクル”

睡眠の専門医、(医)スリープクリニック調布院長遠藤拓郎先生によると「ストレスは、睡眠サイクルに影響を及ぼします。特に冬の寒さからくる『冷感ストレス』は、睡眠サイクルを悪化させてしまうのです。『冷感ストレス』を感じると、コルチゾールというホルモンが過剰に脳の大脳皮質に分泌され、大脳皮質の直下にある「自律神経」にも悪影響を及ぼします。「自律神経」の交感神経が優位な状況が続くと、血管が収縮し、全身の「血めぐり」が悪くなってしまいます。血液は、必要な栄養素を運んだり、老廃物を掃き出したりする働きをすると同時に、全身に熱を運ぶ役割もあり、「血めぐり」が悪くなれば、身体が『冷え』、睡眠の妨げとなってしまうのです。良質な「睡眠」がとれないことで、日中も自律神経が乱れ『冷感性(冷え症)』になり“冬の不眠サイクル”に陥ってしまいます。(図1)よって「自律神経」を整えて、質の良い「睡眠」で、全身の「血めぐり」をよくすることが重要です」と述べています。

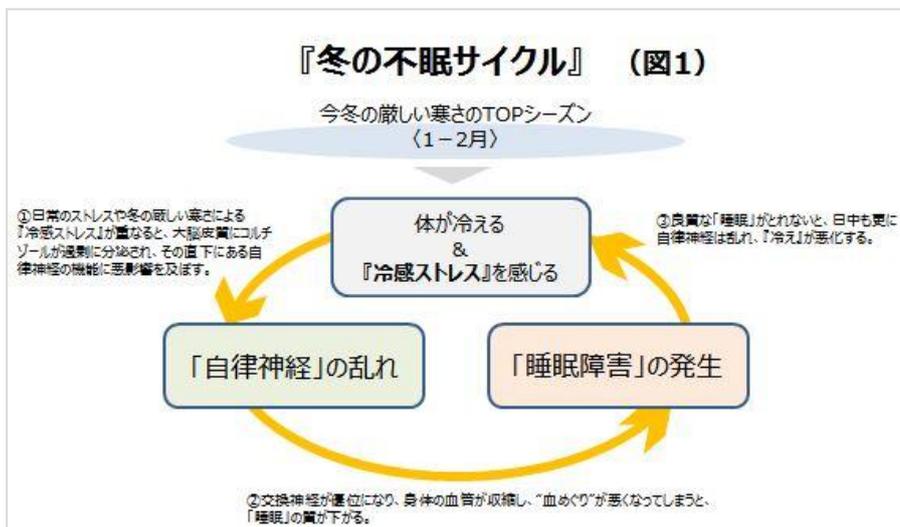
【グラフ1】『冷え』をストレスと感じますか。n=400



【グラフ2】寒さのストレスと睡眠の満足度



【グラフ3】全国(沖縄・奄美を除く)寒候期気温予報(1月～2月) 出典:気象庁



■脱“冬の不眠サイクル”のポイントは、就寝前の「首もと温め」と「入浴」と日中の温めリラックス！！

日頃から、身体を温め「血めぐり」をよくすることが“冬の不眠サイクル”を改善するポイントとなります。

首もとは、短時間でもっとも温かさを感じやすい部位です。首もとを温めると、「自律神経」が副交感神経に切り替わり、リラックスして「血めぐり」がよくなり、入眠しやすくなります。就寝の30分くらい前に、首もとを、市販の温熱シートなどで温めると、良質な「睡眠」をとることができます。

先の調査によると、半数近くの方が、毎日湯船に浸かる習慣がないことがわかっています。(グラフ4) **38度から40度以下のぬるめのお湯にゆっくりとつかると、全身の血管が開き、「血めぐり」がよくなり、良質な睡眠をとることができます。**血管を開くのに効果的な炭酸入りの入浴剤を使用することもお勧めです。就寝前に、入浴と首もと温めを習慣づけましょう。

日中は、仕事や家事で慌ただしく、交感神経が優位になりがちです。眼球の周りには自律神経をコントロールしている場所が集まっています。ランチタイムなどの休憩時間に、市販の蒸気が出るアイマスクなどを使用して目もとを温めて自律神経をコントロールし、「血めぐり」をよくしましょう。メントール入りのアイマスクを使えば、外した後は目もとも気分もすっきりします。

脱“冬の不眠サイクル”のポイント

- ① 首もと・目もとの温め
- ② ぬるめのお湯での入浴

【グラフ4】週にどのくらい湯船に浸かっていますか。n=400



なぜ、「血めぐり」をよくするとよく眠れるの？

人の身体は、寝る前に体温が上がり、身体の表面、特に手足からの放熱が促され、体温が下がることで眠くなります。しかし「血めぐり」が悪く身体が『冷え』ていると、この体温調節がうまくできず、寝つきにくくなる傾向があり、更に、深い睡眠が得られず、「睡眠」の質が下がるのです。厳しい寒さによる『冷え』に負けない身体づくりの一環として、血めぐり力を向上させて健全な「睡眠」環境を整えましょう。

(※)調査概要

【調査方法】インターネット調査

【調査期間】2013年12月

【調査対象】首都圏(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県)在住の20～50代男女400名(各年代100名)

■「血めぐり研究会 supported by Kao」とは

「血めぐり研究会 supported by Kao」は、2007年発足以来、「現代女性のさまざまな身体の不調、美容の悩みは、冷え、そして「血めぐり(血行)不良」から引き起こされることが多い」という観点から、血めぐりを大切と思う医師や企業が集まって、「血めぐり」の改善に役立つ情報を発信しています。

公式サイト(<http://chimeguri.com/>)を中心に、イベントなどを開催しながら「温活」(①カラダを温める食べ物をとる、②軽い運動をする、③カラダの外から温める)を推奨しています。

協賛は花王(株)、パナソニック(株)の2社。各社の協力を得ながら「血めぐり」に関する知見などを蓄積しています。

《本件に関するお問い合わせ先》

「血めぐり研究会 supported by Kao」事務局内:ブルーカレント・ジャパン株式会社 角前・鍋田
TEL: 03-6204-4141 FAX: 03-6204-4142 Mail :Atsuko.Kadomae@bluecurrentgroup.com