



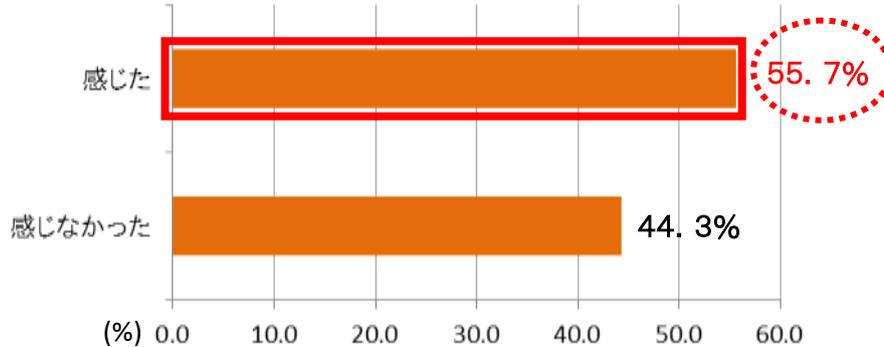
2013年8月
「血めぐり研究会」事務局

記録的な猛暑の後には、夏バテが長期化!?『秋バテ』に注意！ 「秋バテ対策」は、「じんわり温め」と「ゆったりリラックス」

監修：渡邊賀子先生(麻布ミュージッククリニック名誉院長)

「血めぐり研究会 supported by Kao」が、2013年6月に首都圏在住の20～50代の女性を対象に実施した調査(※)によると、半数以上(55.7%)の女性が、夏に「身体の不調」を感じていることが分かりました【グラフ①】。

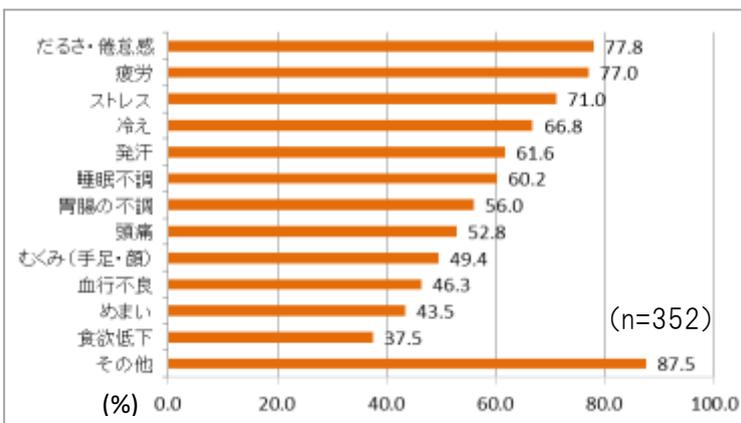
【グラフ①】 昨年の夏(7-8月)に何らかの体の不調を感じましたか？ (n=400)



また、不調の種類として、半数以上の方が「だるさ・倦怠感」、「疲労(疲れが取れない)」、「冷え」、「発汗」、「睡眠不調」、「胃腸の不調」、「頭痛」などの症状を挙げており【グラフ②】、原因として「暑さ」に続いて「屋内と屋外の気温差」、「冷房による冷え」、「冷たい飲食物の摂り過ぎ」が多数見受けられました【グラフ③】。このことから夏の不調は、猛暑の影響や、その回避の弊害としての「冷え」によっても多いことが分かります。

【グラフ②】 昨年の夏(7-8月)にどのような不調を感じましたか？

【グラフ③】 昨年の夏(7-8月)の不調の原因は何だと思いますか？



■夏の不調をほうっておくと、深刻な「秋バテ」につながることも！

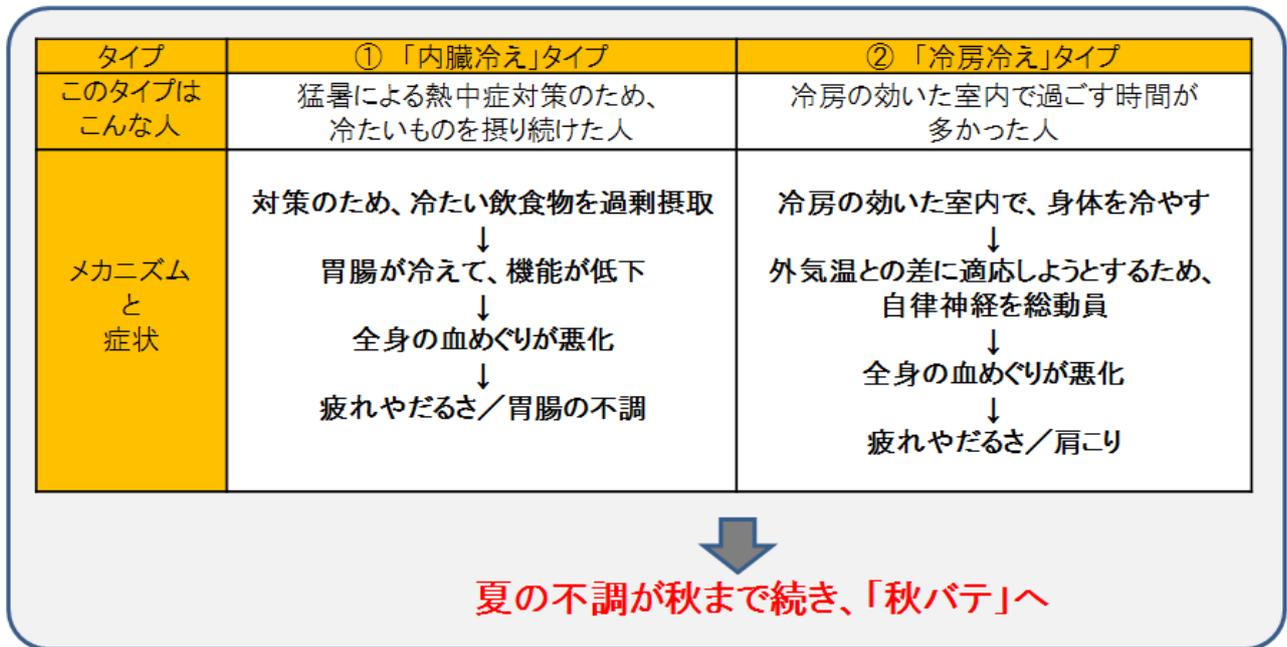
この結果について、血めぐり研究会 主任研究員の渡邊賀子先生は、『夏バテ』とは、夏の暑さで、体力や食欲が低下することにより、疲れやだるさなどの不調が現れる、いわゆる『暑気あたり』で、通常は暑さが一段落し

て、過ごしやすくなる秋口には不調の症状は回復します。しかし近年、夏の間に冷房や冷たい物の摂り過ぎで身体を冷やすことにより、自律神経のバランスが乱れ、秋になって不調が出てくる、いわゆる『秋バテ』を訴える人が増加しています」と述べています。

■「秋バテ」は、「内臓冷えタイプ」と「冷房冷えタイプ」の2タイプ

近年の「秋バテ」タイプは、夏の生活習慣により、2つのタイプに分類されます(表)。1つめは、記録的な猛暑により、社会問題にも上った熱中症対策のため、冷たいものを摂りすぎた「内臓冷え」タイプ。2つめは、連日のうだる様な暑さを避けるため、冷房の効いた室内で長時間過ごした「冷房冷え」タイプです。暑いはずの夏に身体を内外から冷やしてしまった結果、全身の血めぐりが悪くなることで「秋バテ」が起こりやすくなり、2つのタイプが同時に起こることも多いのです。

表:2つの「秋バテ」タイプとメカニズム



■「秋バテ」対策は、「じんわり温め」と「リラックス」

「秋バテ」対策には、身体を「じんわり温める」ことで、血めぐりを良くし、身体の疲れやだるさ、こりの蓄積を防ぐことが大切です。さらに、副交感神経が優位になるような「リラックス」法で、心と身体をゆっくりと休ませることをお奨めします。

●秋バテ対策①:「じんわり温め」で、身体をリセット

「秋バテ」の症状である疲れやだるさ、肩こりを軽減するために、ぬるめのお湯(38℃~40℃くらい)にゆっくり入り、全身を温め、血めぐりを良くしましょう。入浴の際には、身体の芯まで温め、血めぐりを良くする、炭酸入りの入浴剤を活用すると、ぬるめのお湯でも血めぐりを良くすることができます。

また、身体には、血管や筋肉、ツボなどが密集している「温めポイント」がいくつかあります。首から肩は、「こり」が出やすい部位であるとともに、血管やつぼが密集しているため、効率的に血めぐりアップができる「温めポイント」でもあります。手軽に肌に直接貼れる温熱シートを肩に貼って、血めぐりを良くすることで、「こり」を簡単にほぐせます。さらに、9・12・3・6時など、時間を決め、一日のうちに数回、肩ほぐしタイムを作りましょう。肩ほぐしは、肩甲骨を動かすことを意識すると良いでしょう。

●秋バテ対策②:「ゆったりリラックス」で、心と身体をリセット

ストレスで不調がさらに悪化している場合には、リラックスモード時に優位になる副交感神経を「オン」にし、ストレスを和らげることが大切です。ぬるめのお湯の湯船につかったり、自分の好きな香りの入浴剤を入れるなどして、バスタイムでリラックスすることがお奨めです。また、蒸気が出るタイプのアイマスクを利用し、目と目を温めると、緊張が和らぎ、リラックスできます。休憩時間や寝る前に活用しましょう。

(※)調査概要:

【調査方法】インターネット調査

【調査期間】2013年6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代の女性400(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