

## 暖冬傾向の今年の冬は“寒暖差”に要注意？ 「寒暖差疲労に関する調査」を実施

約6割の人が“寒暖差疲労”を経験／冬場の冷え対策におすすめの商品も紹介

トイレタリー・コスメティックス、薬品、食品の3事業を展開するクラシエ株式会社は、寒さが厳しくなるこれからの季節に向けて、「寒暖差疲労に関する調査」を実施しました。合わせて、冬場の寒さを乗り切るおすすめの商品についてもご紹介します。

### 【主なトピックス】

1. 【寒暖差疲労に関する調査】約6割の人が“寒暖差疲労”を経験
2. 寒暖差疲労の原因や冷え対策を解説
3. 寒い季節におすすめの商品を紹介

### ■ 今年の冬は暖冬傾向／気温の変化には要注意！

12月に入り、一段と寒さが厳しくなる時期を迎えましたが、気象庁の発表(※1)によると、今年の冬は例年よりも気温が高い暖冬傾向が予想されています。「暖冬なら例年より過ごしやすいのでは？」と思う方も多いかもしれませんが、暖冬でも常に気温が高いとは限りません。日中は暖かなくても朝晩は大きく冷え込んだりと、暖冬では気温のアップダウンも大きくなるため、寒暖差にはより注意が必要です。

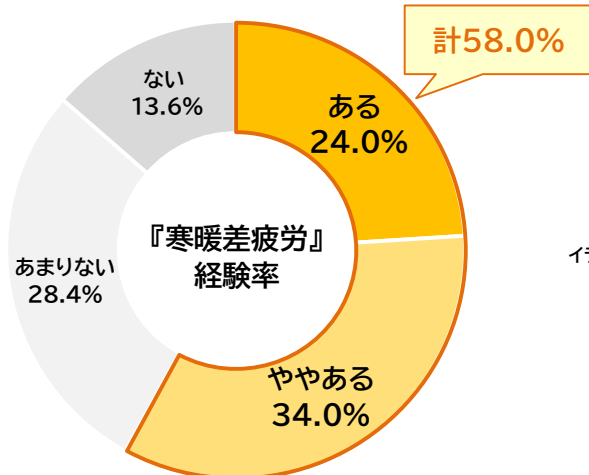
### ◎ 寒暖差疲労に関する調査結果

#### ◆ 約6割の人が“寒暖差疲労”を経験／「倦怠感、だるさ」を感じた人が最多

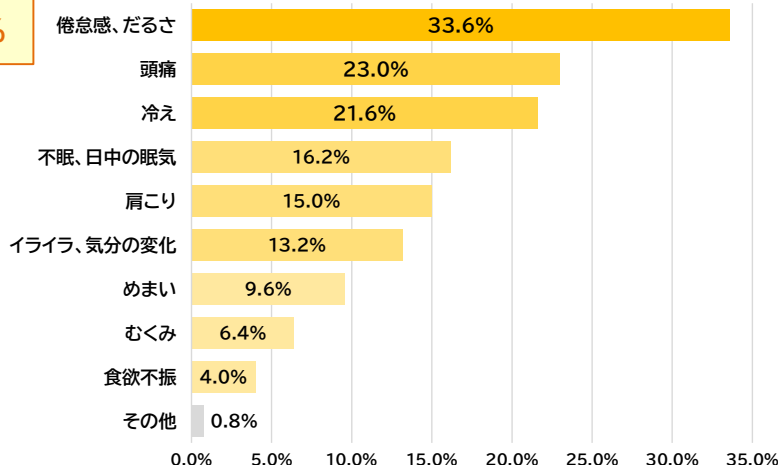
こうした寒暖差で体調を崩す人も多く、当社が行った調査(※2)では、冬場の気温の変化や、屋内と屋外の温度差などの影響で「疲れ」や「体調の変化」を感じたことがあると答えた方は約6割(58.0%)にも及ぶ結果となりました。こうした“寒暖差”による疲れは“寒暖差疲労”とも呼ばれ、体の冷えやだるさ、肩こりなど多岐にわたる体の不調を引き起こします。

同調査で、具体的にどのような症状を感じたことがあるか尋ねたところ、「倦怠感、だるさ」が33.6%で最多の回答となりました。次いで、「頭痛」(23.0%)や「冷え」(21.6%)といった症状が続きました。

Q. 冬場の気温の変化や、屋内と屋外の温度差などの影響で「疲れ」や「体調の変化」を感じたことはありますか？(単数回答選択式)



Q. 前問で「ある」「ややある」と回答した方にお聞きします。具体的に、どのような症状を感じたことがありますか？(複数回答選択式)



※1 気象庁: 向こう3か月の天候の見通し(<https://www.data.jma.go.jp/cpd/longfcst/kaisetsu/?term=P3M>)  
※2 調査概要 ○調査対象: 全国の20代~60代の男女500名(有効回答数) ○調査期間: 2023年11月1日  
○調査方法: インターネットアンケート/クラシエ調べ(クロス・マーケティング QiQUMOを利用した調査)

## ◎ 寒暖差疲労の原因は？ ～肌トラブルにも要注意！～

### ◆ 寒暖差疲労とは？

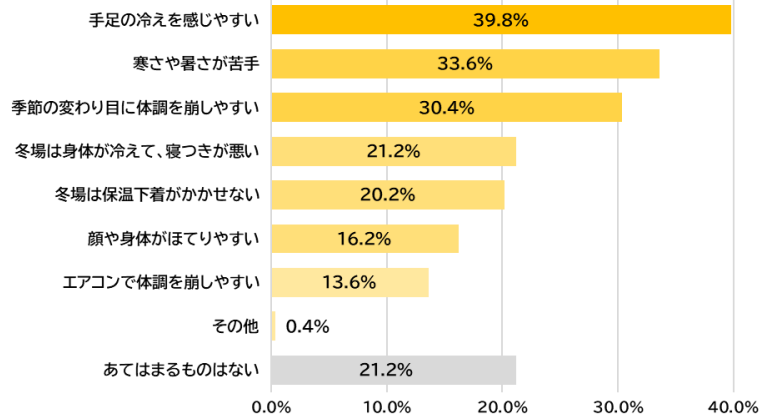
気温の寒暖差が大きいと、その気温差に対応しようと体の機能を調節する自律神経が過剰に働きます。それにより、エネルギーを必要以上に消費してしまうことで引き起こされるのが“寒暖差疲労”です。前日との気温差や、**1日の最高気温と最低気温の差が7度以上あるときに起こりやすくなる**とされており、主な症状としては、肩こりや頭痛、めまい、倦怠感、便秘、下痢、不眠などがあげられます。

### ◆ 「手足の冷え」などに当てはまる人は要注意

寒暖差疲労は、体力や筋力の少ない女性や高齢者に多くみられる傾向があります。また、寒暖差疲労になりやすい人には「手足の冷え」「顔や身体のほてり」など、いくつか当てはまる傾向が見られます。

今回の調査で、こうした傾向に当てはまる人の割合を尋ねたところ、「手足の冷えを感じやすい」に該当する方は約4割にも及ぶ結果になりました。その他にも「寒さや暑さが苦手」・「季節の変わり目に体調を崩しやすい」も3割を超える人が回答しており、多くの人が寒暖差疲労の予備軍である様子が見えます。

Q.以下の項目のうち、当てはまるものを全てお答えください。(複数回答選択式)



### ◆ 冬場に合わせて気を付けたいのが“肌トラブル”

寒暖差の影響で合わせて気を付けたいのが“肌トラブル”。寒暖差で生じる自律神経の乱れは、肌荒れや乾燥、敏感症状などの肌トラブルにもつながりかねません。特に冬場は、寒さから汗や皮脂が大幅に減少し、血行も悪くなりやすいため、肌にとって過酷な季節です。肌の水分量が減ることで、刺激から守るバリア機能が弱まり、冬はより肌がカサカサして乾燥しやすくなります。外の空気だけでなく、室内の暖房も乾燥につながるため注意が必要です。

## ◎ 冷えにくい体をつくるには？ ～冷え対策は内と外から～

寒暖差疲労を放置していると、慢性的な自律神経失調症や冷えの原因となる可能性があるため、思い当たる人は日ごろから対策を心掛けましょう。

### <生活習慣を整える>

生活習慣を整え、規則正しい生活リズムを作ることは、自律神経のバランスを整えるために重要なポイントです。睡眠時間は7時間程度を目安とし、寝る1時間前くらいからスマホなどのデジタル機器を見るのは避けるなど、良質な睡眠を心掛けましょう。また、適度な運動も寒暖差疲労の改善につながります。筋肉疲労が残るような激しい運動ではなく、ウォーキングやストレッチなど、無理なくできるものを習慣化して、疲れにくい体を目指しましょう。

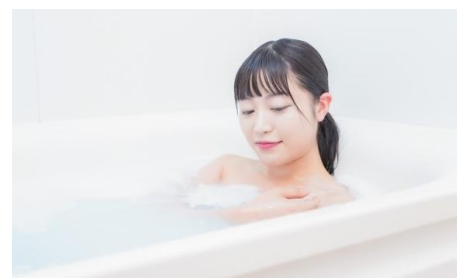
### <体を“内”から温める>

体を温める際には、内側と外側の両方から温めることを意識しましょう。体を内側から温めるには、食事や飲み物を工夫することが重要です。特に冷たい飲み物や体を冷やす食べ物のとり過ぎには注意が必要です。食事はたんぱく質や根菜類など体を温める効果が期待される食材をバランスよく摂ることを意識し、温かい飲み物をとる習慣をつけましょう。



### <体を“外”から温める>

外側から体を温めるにはお風呂にゆっくりつかることが大事です。忙しいと、ついシャワーで済ませてしまう方も多いかもしれませんが、入浴すると全身の血行が良くなり、体に蓄積された疲労物質を取り除く効果が期待できます。3首(首・手首・足首)を温めることを意識しながら、ぬるめのお湯に10-15分程度、肩までしっかりとつかるようにしましょう。



## ◎ 寒暖差対策や寒い季節におすすめの商品を紹介

当社が取り扱うトイレットリー・コスメティックス、薬品、食品の3事業の中から、寒暖差対策におすすめ商品を紹介します。

### <冷えた体におすすめの商品>

#### ■ 足や指先が冷えるつらい冷え症に(薬品)



##### <漢方セラピー>

当帰四逆加呉茱萸生薑湯エキス錠クラシエ  
【第2類医薬品】  
希望小売価格:1,341円(税込)

「当帰四逆加呉茱萸生薑湯(とうきしぎやくかごしゅゆしょうきょうとう)」は、冷気の影響を人一倍受けやすい、「血(けつ)」が不足しがちな方の冷え症に効果的です。体を温め熱をつくるのを手助けし、手足など末梢を温めるとともに、体の内部にもはたらき、冷えによる諸症状を改善する効果があります。冷えだけでなく、頭痛、腰痛、下痢や月経痛にも効果があります。

#### ■ 毎日のお風呂を贅沢な気分(トイレットリー・コスメティックス)



##### <旅の宿>

旅の宿 贅沢アソート  
【医薬部外品】  
オープン価格

「旅の宿」は温泉タイプの薬用入浴剤です。「贅沢アソート」は、2種類の粉末タイプ(草津×4包、箱根×3包)と3種類の炭酸タイプ(十和田八幡平・信州木曾・豊後長湯×各2錠)を楽しめます。温浴効果を高めて、疲労回復・肩こり・冷え症等に効果があります。また、粉末タイプは「温泉含有保湿成分(メタケイ酸ナトリウム)」配合で、お肌がつるつるに、炭酸タイプは「天然由来保湿成分(アロエ液汁末-2)」配合でお肌をしっとりさせます。  
\*本品は温泉の湯を再現したものではありません

#### ■ 体の内側から温まる粉末飲料(食品)



##### <ゆるこち>

ゆるこち じんわかしょうが湯  
希望小売価格130円(税込)

「ゆるこち じんわかしょうが湯」は、お湯に溶かして作る粉末飲料です。しょうがポリフェノール、ビタミンEなど2種類の健康と美容にうれしい成分を配合。更にお腹にやさしい「オリゴ糖」を配合し、寒い時のカラダをサポートします。砂糖を減量し、甘さ控えめでありながら、「とろみ」づけをして、満足の高い品質に仕上げています。

### <乾燥した肌におすすめの商品>

#### ■ 乾燥ケア(トイレットリー・コスメティックス)



##### <肌美精>

肌美精 薬用金曜日のナイツスキンケアマスク  
【医薬部外品】  
オープン価格

「肌美精ナイツスキンケアマスクシリーズ」は夜にしみこむ「発酵美糖ドロップ(うるおいバリア成分)」で夜の間に肌を整え、朝起きるのが楽しい潤沢バリア肌へと導きます。曜日の名前を持った3つのラインアップで「薬用金曜日のナイツスキンケアマスク」はローヤルゼリー(保湿成分)配合の濃厚美容液マスク。乾燥ダメージで疲れた肌を潤してハリつやを与え、毛穴キュツふっくら肌へ導きます。

※しみこむ:角質層まで  
※発酵美糖ドロップ:グルコオリゴ糖(マルトース・ショ糖化合物)、グリコシルトレハロース、セイヨウナシ果汁発酵液、ラカンセア発酵液(コム)

#### ■ 乾燥肌に悩む方におすすめの漢方薬(薬品)



##### <漢方セラピー>

当帰飲子エキス顆粒「クラシエ」  
【第2類医薬品】  
希望小売価格:2,640円(税込)

「当帰飲子(とうきいんし)」は、「血(けつ)」を補給する「四物湯(しもつとう)」をベースにした処方です。加齢と共に肌の栄養が不足すると、肌は乾燥しやすくなります。白い粉をふくような乾燥肌で、お風呂に入ると特に痒くなる方に効果的です。

#### ■ クラシエ株式会社について

当社は、2023年10月1日に3事業会社(ホームプロダクツ・製薬・フーズ)を統合し「クラシエ株式会社」としてスタートしました。引き続き、「医食美・快適」の領域で新たな価値を創造し、お客様の豊かな暮らしに貢献してまいります。

夢中になれる明日

Kracie