

気温差ストレスによる“寒暖差疲労”の蓄積で、“冷え”が深刻化！？
～ “冷え”対策には、血管応答性を高める炭酸入浴などの温活がカギ～
監修：東京有明医療大学 教授 川嶋 朗先生

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』（代表：対馬ルリ子/産婦人科医）では、1日の最低・最高の気温差や室内・外の気温差が大きくなるこれからの冬の季節、“寒暖差疲労”が蓄積することで“冷え”が深刻化すると予想しています。

■5年前に比べて、最低・最高気温の差は1.1℃も上昇！

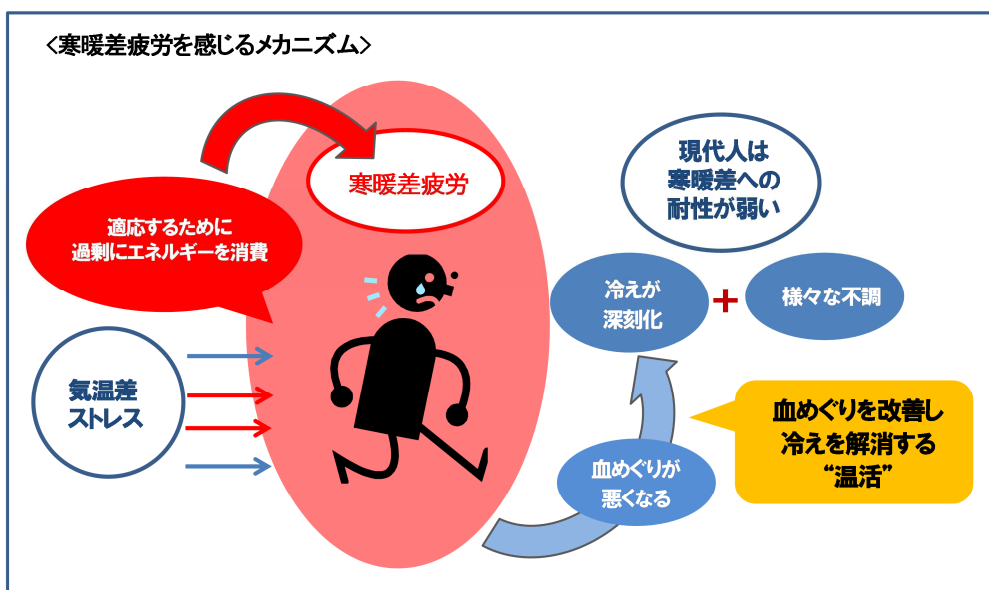
東京都で1日の平均最低気温が10℃を下回り始める11月は、1日の最低・最高気温の差、いわゆる寒暖差が大きくなる時期です。また、暖房の使用により室内外の気温差も大きくなり、私たちの身体は寒暖差のある環境にさらされることとなります。

さらに、5年前と比べて、1日の最高・最低気温の差、いわゆる寒暖差は大きくなっている傾向にあります。2009年と2013年を比べると、11月で+0.7℃、12月で+1.0℃、1月で+1.1℃(2014年比では1.4℃)と、寒さが本格的になるに従い、寒暖差は広がっています。(表①)

〈表①〉 「東京都の過去5年間の気温」 〈出典元：気象庁〉

平均	11月				12月				1月			
	平均	最高	最低	差	平均	最高	最低	差	平均	最高	最低	差
2009年	13.5	17.0	10.1	6.9	9.0	12.4	6.2	6.2	6.8	10.2	3.5	6.7
2010年	13.5	17.2	10.0	7.2	9.9	13.7	6.2	7.5	7.0	11.0	3.0	8.0
2011年	14.9	18.3	11.7	6.6	7.5	11.1	4.2	6.9	5.1	9.1	1.5	7.6
2012年	12.7	16.3	9.6	6.7	7.3	11.2	3.8	7.4	4.8	8.3	1.8	6.5
2013年	13.5	17.4	9.8	7.6	8.3	12.1	4.9	7.2	5.5	9.6	1.8	7.8
2014年	-	-	-	-	-	-	-	-	6.3	10.6	2.5	8.1

東京有明医療大学 教授 川嶋 朗先生は、1日の最低・最高気温や室内外の気温差が大きくなるこれからの季節について、『寒暖差の激しい環境にいて、その気温差に対応しようとして、私たちの身体は必要以上にエネルギーを消費してしまいます。この“寒暖差疲労”が蓄積すると、“冷え”が深刻化します。』と警鐘を鳴らします。



〈本件に関するお問い合わせ先〉

ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9128 Email:info@well-lab.jp

■気温差による過剰なエネルギー消費が“寒暖差疲労”に。冬の冷えが深刻化！

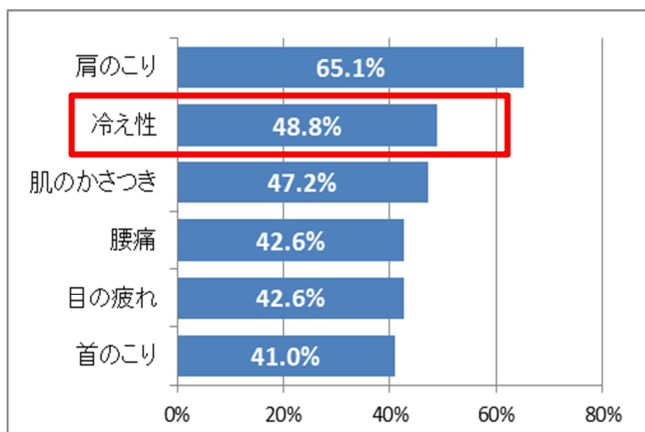
川嶋先生は、『人間の身体は、寒い環境では熱を作り、暑い環境では熱を逃がそうとします。よって、気温差のある環境では熱を作ったり、逃がしたり、といった相反する行動を繰り返すため、より多くのエネルギーを必要とします。エネルギーを必要以上に消費してしまうことで、“寒暖差疲労”に陥り、自律神経が乱れ、自分が意識している以上に冷えの症状が急速に進行する危険性があります。最近では、空調が完備される環境が多くなったため、寒暖差に対する耐性が弱い人が増えている傾向がみられます。さらに、“寒暖差疲労”は冷えだけではなく、肩こり、めまい、顔のほてり、食欲不振など、様々な不調を連鎖的に引き起こす可能性が高いため、本格的な寒さになる前から対策をとることが重要なのです。』と指摘しています。

■冬本番には女性の「2人に1人」が冷え性に悩んでいます

首都圏在住の20代から40代の女性373人を対象とした「冬に感じる症状」への実態調査によると、女性が感じる冬の不調として多かったのは、①「肩こり(65.1%)」、②「冷え性(48.8%)」、③「肌のかさつき(47.2%)」という結果となりました。(グラフ①)

寒さの本格シーズンである時期には、実に女性の2人に1人が「冷え」を感じています。

＜グラフ①＞ 【冬に感じる症状】(2014年1月調査)



※調査対象者: 首都圏在住の20代~40代女性373人
〈花王調べ〉

“寒暖差疲労”による冷え対策をする前に、まずは自分が寒暖差に対して弱いタイプなのか、強いタイプなのかを知ることが重要です。自分の耐性レベルを知った上で、①身体を外から温める ②日常生活での軽い運動を心がける ③温性の食事を摂る の3つの温活術で、「冬の冷え」を和らげましょう。

■“寒暖差耐性”をチェック！！

- ◎Check1 夏の暑さも苦手だが、冬の寒さも苦手だ。
- ◎Check2 周りの人と比べると空調(夏の冷房、冬の暖房)が苦手だ。
- ◎Check3 気温差が大きくなる季節の変わり目などに体調を崩しやすい。
- ◎Check4 寒い場所から暖かい場所に移った時に顔がほてりやすい。
- ◎Check5 顔が一度ほてると、もとに戻るまでに時間がかかる。
- ◎Check6 身体の一部(手や足)が冷たく感じるが多い。
- ◎Check7 冬は身体が冷えて寝つきが悪い。
- ◎Check8 入浴中、お湯に浸かっても芯から温まるのに時間がかかる。
- ◎Check9 冬は機能性保温下着が手放せない。
- ◎Check10 これまで熱中症にかかったことがある。または熱中症に近い症状を感じたことがある。

※該当する個数によって、寒暖差耐性の深刻度がチェックできます。

・1~3個……ライト級、4~6個……ミドル級、7~10個……ヘビー級

■「冬の冷え」対策に、毎日の生活に取り入れたい3つの温活術

温活① 身体を外から温める

「冷える」と感じたら、すぐに身体を温めることが大切です。そのためには、いつも近くに温めグッズを常備しましょう。また、全身を一気に温められる入浴は冷えの予防や改善に大いに役立ちます。

1) 炭酸ガス入りの入浴剤で温めて、血管応答性を高める。

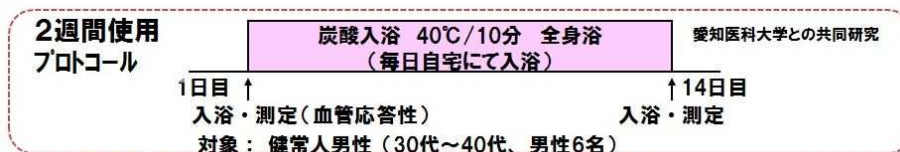
入浴には、体内の老廃物や疲労物質が取り除かれる「温熱作用」、血液やリンパの流れをよくする「水圧作用」、筋肉や関節を休ませることができる「浮力作用」の3つの効果があり、夜寝る前など、1日の終わりに湯船に入ることは、全身をリラックスさせ、疲労回復を促します。入浴時の温度は38~40℃位のややぬるめに設定し、半身浴よりも、しっかりと肩まで浸かる全身浴で、約10分以上を目安にゆっくり浸かることをおすすめします。

さらに、炭酸ガス入りの入浴剤を使うと、すばやく温まり、湯あがり後も温かさが長続きます。また、最近の研究では、炭酸入浴を続けることで、寒暖差に対する耐性と関係の深い“血管応答性”が向上することも明らかになっています。(花王と愛知医科大学の共同研究)。

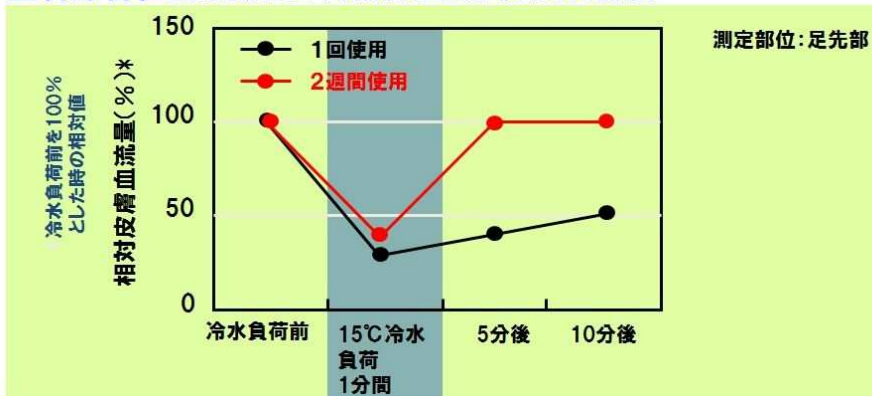
■継続的な炭酸入浴による血管応答性の向上

“血管応答性”とは、身体の一部(足先部)を通常の状態から、特殊な状況に一定時間おき、その後、血流が通常に戻るまでの反応(時間)の長さで測定します。

花王と愛知医科大学による共同研究では、炭酸入浴を1回だけ経験した場合よりも2週間継続した場合の方が血流の戻る時間は短く、“血管応答性”が明らかに高いという結果となりました。



血管応答性(冷水負荷により収縮した血管がもとに戻る機能)



〈測定方法〉

15℃の冷水に1分間足先部を浸し、その後の収縮した血管の血流量がもとに戻るまでの時間を計ります。

2) 冷えを感じたら、蒸気温熱で温める

温める時は、乾いた熱よりも蒸気(スチーム)を含んだ温熱がおすすめです。蒸気(スチーム)を含むじんわりした温熱は、乾いた熱よりも熱を深く広く伝えるので、冷え解消に効果的です。温めるポイントは、手首、足首、首の、いわゆる「3首」がおすすめです。そこをしっかりと温めることで、効率よく全身に血液をめぐらせることができます。

温活② “ちょっとだけきつい”動作を日常生活に取り入れる

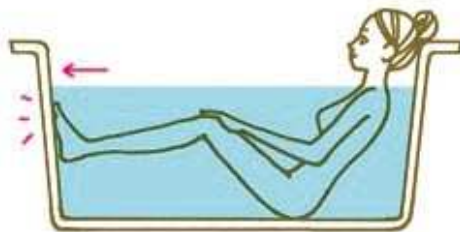
毎日の生活の中で、簡単にできる“ちょっときつい”と感じる動きをしてみましょう。

例えば、電車の中では座らない、座った時には膝を閉じて座る、エレベーターを待たずに階段を使う、など。また、家の中で洗濯物を干す時は、洗濯物を取る度にスクワットをする、爪先立ちで歩くなど、日常動作のちょっとした工夫が効果的な筋トレになり、血めぐりアップに効果的です。また、入浴タイムを有効に利用してエクササイズをするのもおすすめです。

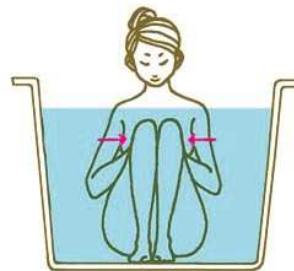
1) 脚のエクササイズ

- ① 浴槽の壁を両足の裏で押すようにし、太ももの筋肉に力を入れる。太ももの前面の筋肉を意識して、力を入れた状態で10秒間キープしたら力を抜く。これを3回繰り返す。
- ② 次に膝頭をくっつけ、内またの筋肉を意識しながら、膝を押し合うように力を入れて10秒間キープしたら、力を抜く。3回を1セットとし、①→②を3セット行う。

①



②



2) 腕のエクササイズ

- ① 左手で浴槽の壁を押すように力を入れ、10秒間キープしたら力を抜く。3回繰り返したら、次に右手も同様に行う。
- ② 次に両手を合わせ、手を押し合うようにして力を入れて10秒間キープし、力を抜く。3回を1セットとし、1→2を3セット行う。

①



②



温活③ 温性の食事を心がける

まずは冷たい飲み物をなるべく避け、温かい飲み物をとることを習慣にしましょう。さらに、食材には身体を温めるものと冷やすものがありますので、温性の食材を積極的にとりましょう。

また、咀嚼も立派な温活です。咀嚼には内臓脂肪を燃焼させて熱を産生すると同時に、アドレナリンやノルアドレナリンなどを抑制する効果もあります。よく噛むと、身体に負担をかけることなく、ゆっくりと消化吸収が行われ、少しの食べ物でも血糖値がゆるやかに上がって満腹中枢を刺激し、暴飲暴食を抑え、ダイエット効果も期待できます。

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発 足 日 : 2014年9月1日
- ・医師・専門家 : 対馬 ルリ子 (産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長)
 (50音順) 小島 美和子 (管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役)
 (敬称略) 川嶋 朗 (統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授)
 中村 格子 (整形外科医、スポーツドクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長)
 福田 千晶 (内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー)
 渡邊 賀子 (漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長)
- ・協 賛 : 花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社 (あいうえお順)
- ・Web サイト: 『ウェルラボ』: <http://www.well-lab.jp/> (2014年9月11日 OPEN)