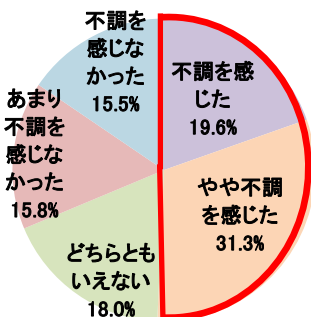


猛暑日の室内外の温度差は、平均約10℃と判明！
「室内外の温度差」と「内臓冷え」が引き起こす『現代型夏バテ』
 ～間違った夏バテ対策に注意！温度差縮小と身体の温めがカギ～
 監修：東京有明医療大学 教授 川嶋 朗先生

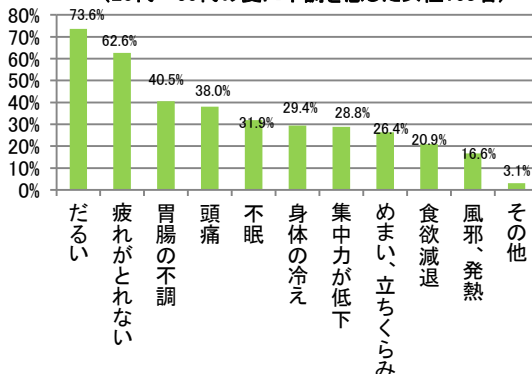
女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』（代表：対馬ルリ子/産婦人科医）では、夏の不調に関する調査を首都圏在住 637 人（20 代～50 代男女）に実施しました。その結果、女性の 2 人に 1 人（50.7%）が昨年の夏に身体の不調を感じており（グラフ①）、だるい（73.6%）、疲れがとれない（62.6%）、胃腸の不調（40.5%）などの「夏バテ」症状を経験していたことがわかりました。（グラフ②）

また夏の不調を感じた要因としては、暑さ（63.2%）以外にも、室内外の温度差（44.2%）、冷たいものの食べすぎや飲みすぎ（26.4%）、冷房（37.4%）などが挙げられています。（グラフ③）

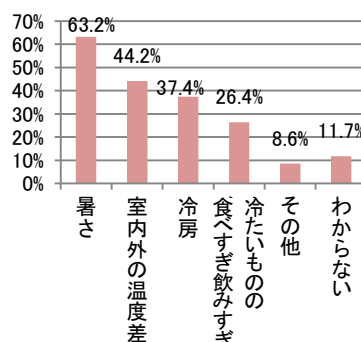
グラフ① 昨年の夏、不調を感じたか
(20～50代の女性322名)



グラフ② 夏の不調の具体的な症状
(20代～50代の夏に不調を感じた女性163名)



グラフ③ 不調を感じた理由
(20代～50代の夏に不調を感じた女性163名)

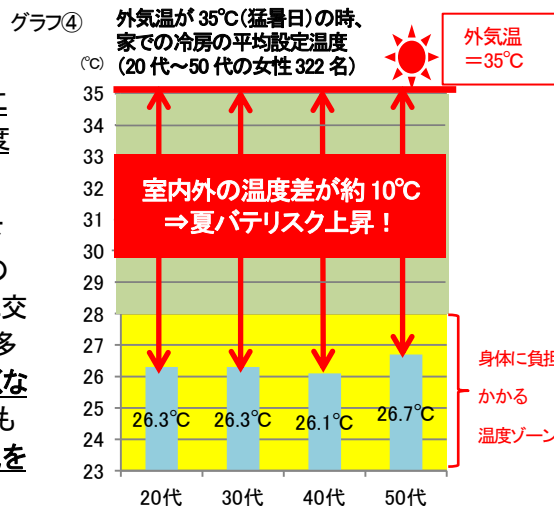


この結果について、東京有明医療大学 教授 川嶋 朗先生は、「『夏バテ』とは様々な要因によって身体が思い通りに働かず、その名の通りバテることです。元々の原因は気温の高さからくる暑さや紫外線が大部分でした。暑くなると身体は、体温を下げるために汗をかこうとしてエネルギーを消費します。暑さがひどいと消費するエネルギーも増え、身体が疲れてしまい夏バテになります。これに加えて近年では、室内外の温度差、冷房、冷たいものの食べ過ぎによる内臓冷え、などが原因の夏バテ症状も出てきています。」と警鐘を鳴らしています。ウーマンウェルネス研究会では、室内外の温度差や内臓の冷えが引き起こす夏バテを『現代型夏バテ』と名付け、その原因と対策法をご提案します。

■『現代型の夏バテ』の原因① <室内外の温度差>

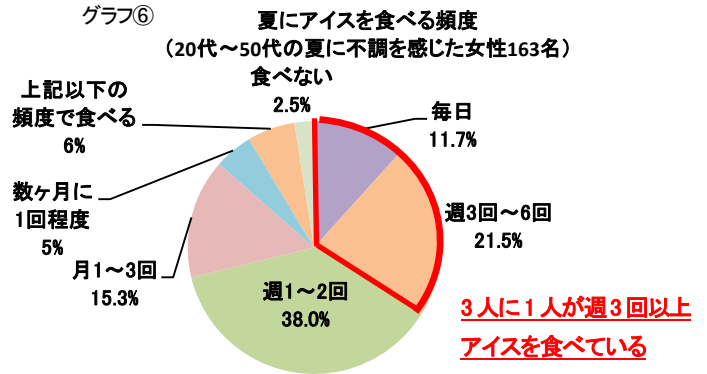
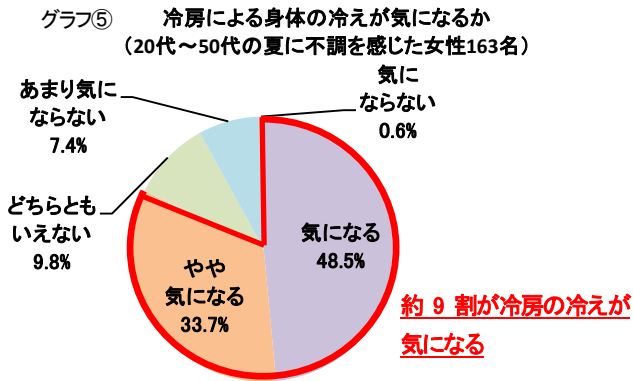
調査の中で、「猛暑日と言われる 35℃の時の自宅の冷房の設定温度」について聞いたところ、各年代の女性とも外気温と平均約 10℃差がある温度設定をしていることがわかりました。（グラフ④）

これに対し、川嶋先生は以下のように述べています。「体温を上げたり下げたりする体内の調節には交感神経が大きく関係しています。現代の夏のように、室内と室外の温度差が大きい環境下では、体温調整のため、常に交感神経がオン状態にあり、エネルギーを必要以上に消費してしまうことが多いのです。このように室内外の温度差が大きいほど使うエネルギーが多くなるため、身体への負担も大きくなり、夏バテになりやすくなります。体調にもよりますが、冷房の温度は下げすぎないようにし、室内外の温度差に気をつけましょう。」

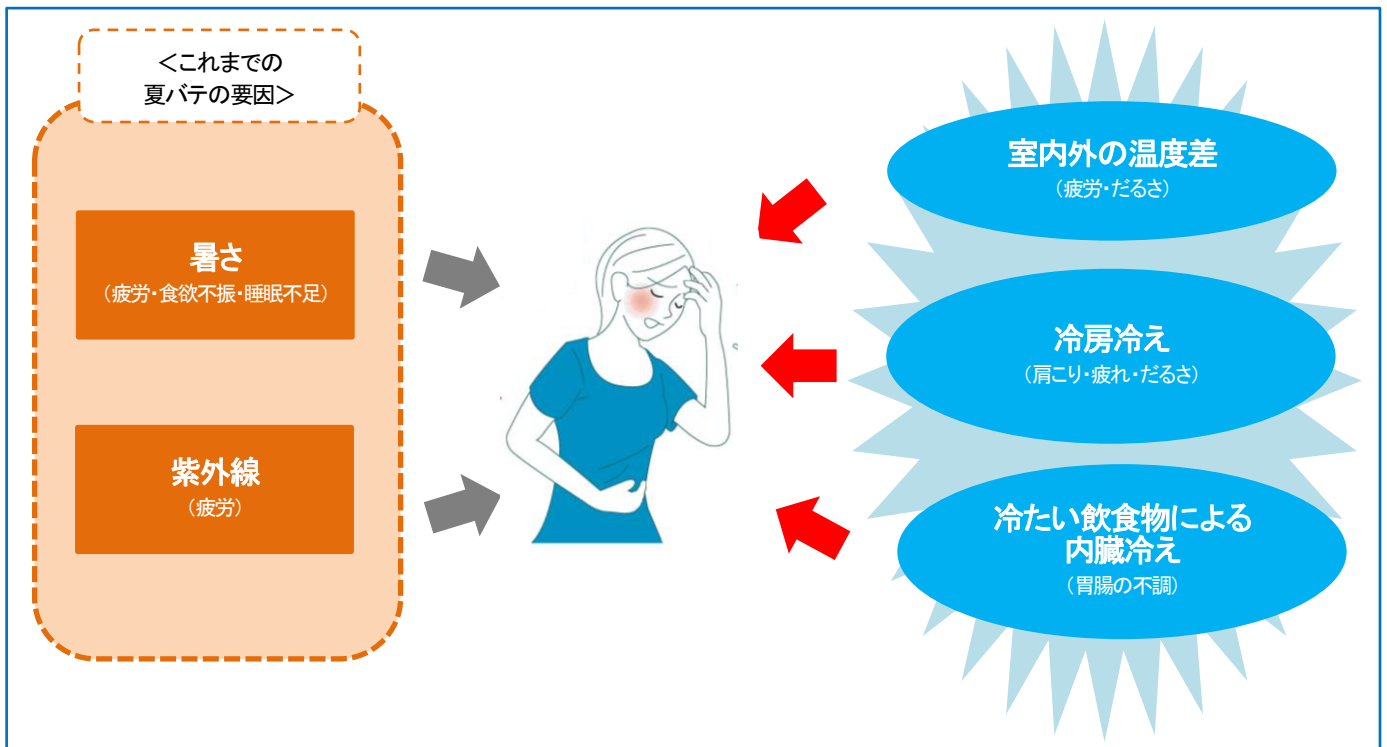


■『現代型の夏バテ』の原因② <冷房の冷え&内臓冷え>

夏に不調を感じた女性のうち、冷房による冷えが気になる女性は 9 割(88.2%)にもおよびました。(グラフ⑤)また、不調を感じた女性のうち、週に 3 回以上アイスを食べている人が 3 人に 1 人(33.2%)と、内側からも身体を冷やしていることも明らかになりました。(グラフ⑥)この結果について川嶋先生は次のように述べています。「近年では冷房の普及により、冷房による冷えに加え、冷たいものの食べすぎや飲みすぎによって『内臓冷え』を起し、胃腸の調子が悪くなる女性も増えています。外からも中からも冷やされる環境が夏バテの要因となっています。」



<『現代型夏バテ』の要因>



■『現代型夏バテ』度チェック

様々な要因で夏バテ症状が発生します。昨年の夏を振り返り、下記項目で『現代型夏バテ』度をチェックしましょう。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1日のほとんどを冷房が効いた部屋で過ごす | <input type="checkbox"/> ノースリーブで過ごすことが多い |
| <input type="checkbox"/> 冷たい飲み物を摂取することが多い | <input type="checkbox"/> 疲れてきたら甘いものを積極的に食べる |
| <input type="checkbox"/> 週に 3 回以上アイスを食べる | <input type="checkbox"/> 週 3 回以上ビールを飲む |
| <input type="checkbox"/> 室内外の温度差がいつも 8℃以上ある | <input type="checkbox"/> お風呂はシャワーだけで済ませることが多い |

⇒3 つ以上当てはまると『現代型夏バテ』の可能性が高い

《実は間違っている！？夏バテ対策》

- 冷たい水分をたくさん摂る ➡ **内臓冷え**
水分補給は大切ですが、冷たい飲み物ばかり大量に飲むと内臓冷えに。水分補給は常温～白湯で。また、飲み過ぎはNG。
- たくさん食べて元気回復 ➡ **胃腸の疲れ**
食欲がないのに食べるのはNG。弱った胃腸をさらに悪化させます。(元気で健康な人にとっては、スタミナ料理<肉、うなぎ、ニンニク>を食べることが夏バテ対策になります。)
- 旬の食べ物や甘いものを積極的に食べる ➡ **内臓冷え**
トマトやきゅうりなどの夏野菜や甘いものは身体を冷やし、体温を下げるのを助ける働きがあるため、食べ過ぎには、要注意。冷えている人やバテている人は夏野菜も温めて食べるようにしましょう。
- サウナや岩盤浴で大量に汗をかく ➡ **疲労の蓄積**
すでに夏バテになっている人は控えましょう。人は汗をかくことで体温を調整していますが、夏バテ中に大量の汗をかくと、エネルギーが消費してさらに疲労が増す場合があります。(元気な人は、サウナや岩盤浴に入った後に休憩する時間を確保できればOKです。)汗をかくことは、自律神経を鍛えるトレーニングになりますが、暑くなる夏前に行くのが良いでしょう。
- 冷房には頼らない ➡ **自律神経の乱れ、熱中症**
疲れている人や体調が悪い人が冷房なしの生活をすると、熱中症になってしまう危険があります。

■現代型夏バテを防ぐ対策 <室内外温度差7℃以内、身体の内外からの温めがポイント>

朝

- 朝起きたらコップ1杯の白湯を飲む
白湯の温かさが身体を内側から温めます。暑い夏に昼間、白湯を飲むのは難しいですが、最低でも朝起きた時と夜に寝る前には、意識的に飲むようにしましょう。

昼

- 水分補給はこまめに、常温のものを
夏バテにならないためには水分補給は欠かせませんが、冷たいものばかり摂取すると内臓が冷えてしまいます。
- 冷房の温度は外の気温に合わせて調整
身体に負担をかけにくい気温差は7℃程度までです。それ以上になると身体はストレスを感じて疲れ、夏バテに繋がります。
- お腹を温める
冷房がきいている室内では内臓を冷やさないために、お腹を温めましょう。腹周りを露出させないように注意し、肌に直接貼れる温熱シートを活用して、腹部を部分的に温めましょう。

夜

- 炭酸入浴でだるさ解消
夏でもシャワーだけでなく、湯船につかって全身を温め、血流をよくすることが大切です。また、入浴時に炭酸入り入浴剤を使うと、ぬるめのお湯(38℃)でも血流を促進し、全身の血液循環を高めることができるので、夏でも身体がほてることなく疲労を回復することができます。
- 食事に1品、温かいメニューを追加
ビールなど冷たいものは基本的にNGですが、どうしても摂りたい時は、1品でもいいので、温かいメニューをとり入れましょう。
- よく噛んで食べ、疲れている時は無理に食べない
疲れを感じている時は胃腸も疲れています。スタミナをつけるため、汗をかくために辛いものや焼肉を食べ過ぎると胃腸の消化機能がうまく追いつかず、胃腸に負担をかけます。疲れを感じ、胃腸の調子が悪い時には無理に食べず、胃腸に休息をあげましょう。

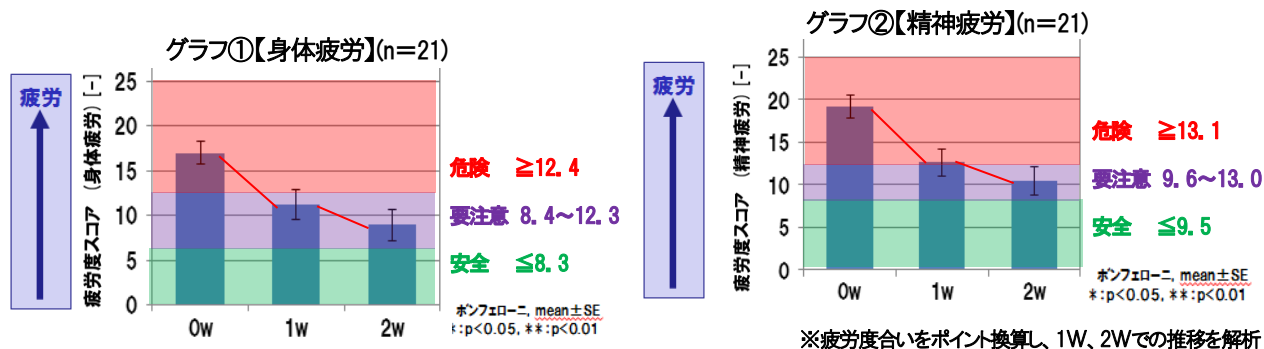
また、川嶋先生の夏バテ対策として、「早寝早起き」、「1週間に1、2回の自転車通勤」をしています。

<参考資料>

「夏の炭酸入浴の効果」

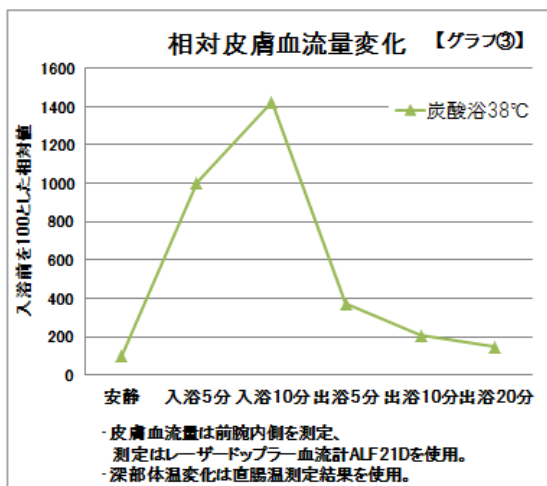
①疲労回復力が高まる

疲れを感じている女性を対象に、2週間炭酸入浴を継続したところ、調査前に比べて、大幅に疲労が軽減するという結果になりました。継続的な炭酸入浴が自律神経に働きかけ、身体疲労や精神疲労が軽減したことが推察されます。



②ぬるめのお湯(38℃)でも血流を促進

ぬるめの炭酸浴(38℃)により、皮膚の血流量が短時間で上昇することが確認されています。



※花王調べ

<調査概要>

- ・調査方法 : インターネット調査
- ・調査期間 : 2015年4月17日~4月20日
- ・調査対象 : 首都圏在住の20代~50代の男女 637名
- ・調査内容 : 夏の不調に関する意識調査

<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

川嶋 朗(かわしま・あきら) 東京都出身
医学博士、日本内科学会認定総合内科専門医



北海道大学医学部医学科卒業、医師。
東京女子医科大学大学院医学研究科修了、医学博士。
ハーバード大学医学部マサチューセッツ総合病院に留学。
2003年、日本の大学病院初の統合医療診療を行う
「東京女子医科大学附属青山自然医療研究所クリニック」を開設し
所長に就任。

東京有明医療大学保健医療学部鍼灸学科 教授
東洋医学研究所附属クリニック自然医療部門担当
日本内科学会認定総合内科専門医
日本統合医療学会(IMJ)理事、認定指導医

著書

『心もからだも「冷え」が万病のもと』(集英社新書)
『冷え取り美人』(アスペクト)
『太らない病気になる体につくり方』(実業之日本社)
『やせる！冷え取り習慣 66』(講談社)
『体を温めて健康になる 100 の法則』(リイド社) 等

●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（産業医、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）