

一週間の中でも約15℃の差！春の「寒暖差」に要注意！  
約9割とますます拡大する“春バテ”経験者！  
自律神経を整える春バテ解消法

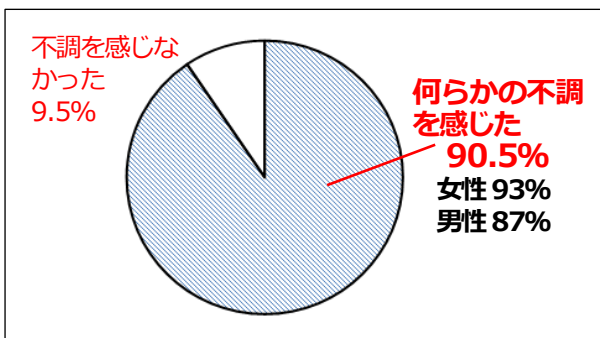
監修：東京有明医療大学 教授 川嶋 朗先生

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、春の不調“春バテ”に関する意識調査を首都圏在住629人（20代～50代男女）に実施いたしました。

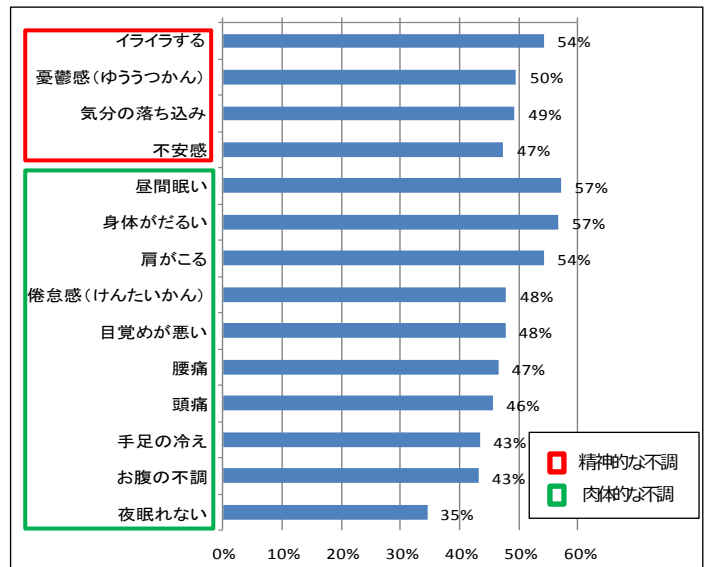
【春バテの実態と症状】

意識調査の結果、約9割（男性：87.2%、女性：93.3%）の方が、春（3～5月）に精神的、身体的になんらかの不調を感じたことがあるという結果になりました（グラフ1）。昨年同時期の調査では、全体で約8割（男性：72.8%、女性：86.8%）だったことから、春の不調を以前より多くの人が感じていることがわかりました。

グラフ1 春の不調(春バテ)を約9割が経験！ (n=629)



グラフ2 春の不調(春バテ)の症状 (n=629)



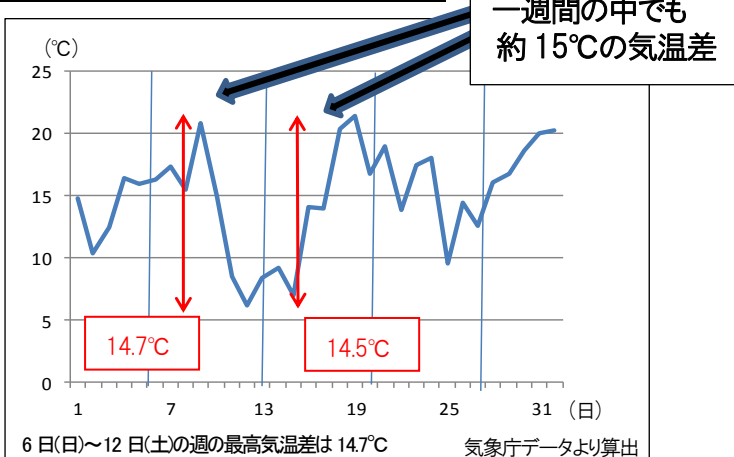
【激しい寒暖差や春のストレスが

“春バテ”を引き起こす】

現代人の「冷え」について警鐘を鳴らし、「冷え」についての著書も多い、東京有明医療大学教授 川嶋 朗先生は、春の不調について以下のように述べています。

『激しい寒暖差や春特有の環境の変化(ストレス)などが原因となって、自律神経が乱れ、「だるい」「イライラ」「やる気がでない」などの症状が現れることがあります。このような症状を春バテと呼んでいます。また、「昼間眠い」「目覚めが悪い」「夜眠れない」などの睡眠の不調があらわれるのも春バテ特有の症状といえます。』（グラフ2）『昨日は、暖かったのに、今日は極寒といった前日との寒暖差が最も身体にこたえるのです。バテないためにも日頃の予防と対策が必要です。』と川嶋先生は、注意を呼びかけます。実際に昨年の寒暖差について調べてみると、同じ週内で約15℃も最高気温に差があることがわかりました（グラフ3）。また、日中の寒暖差も、春が大きい傾向にあります（グラフ4）。

グラフ3 2016年3月の最高気温の変動(東京)



グラフ4 最高気温と最低気温の差

月	2016年 平均(℃)		差(℃)
	最高気温	最低気温	
1月	10.6	1.8	8.8
2月	12.2	3.1	9.1
3月	14.9	6.1	8.8
4月	20.3	11.3	9
5月	25.2	15.7	9.5
6月	26.3	19.1	7.2
7月	29.7	22.1	7.6
8月	31.6	23.9	7.7
9月	27.7	21.9	5.8
10月	22.6	15.3	7.3
11月	15.5	8.1	7.4
12月	13.8	4.5	9.3

## 春バテの要因

### ●気象環境の変化

《激しい寒暖差》

春は、寒暖差が特に激しい季節(前ページ グラフ3、4)です。身体は寒暖差に対応するため、交感神経が優位になりっぱなしになり、相当量のエネルギーが消費されるため、「疲れ」や「だるさ」を感じやすくなります。また、冬から春になり、ファッション面でも薄着になる機会が増えることで身体が冷えやすくなり、血のめぐりも悪くなります。

《めまぐるしい気圧の変化》

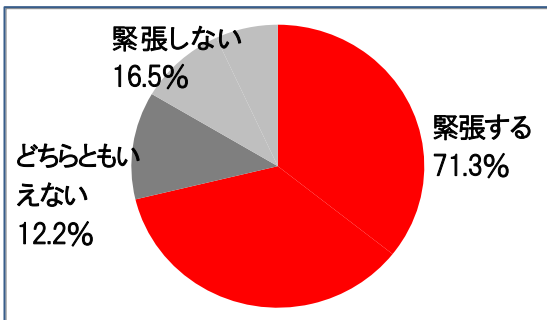
移動性高気圧が次々にやってきて低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わるこの時期、自律神経の切り替えがうまくいかなくなってしまいます。また、低気圧になると、血中の酸素濃度が下がり、昼でも眠くなったり、身体がだるくなったりします。

### ●生活環境の変化

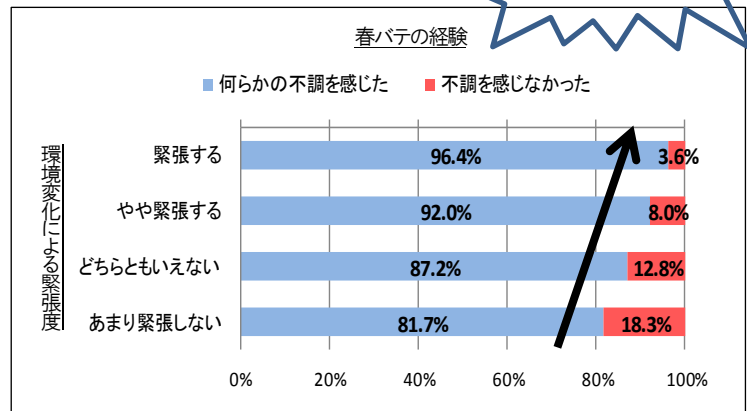
春は、自身や家族の生活が大きく変化する季節(入学・卒業・進学・転勤・異動・新生活スタート・育休後の復職など)。知らず知らずのうちに緊張感やストレスが生じ、自律神経が乱れ、春バテになりやすくなります(グラフ5)。ここに花粉症などの体質的要因が加わると、新生活によるストレスと花粉症によるストレスが重なり、精神的なダメージも受けやすくなります。

グラフ5 生活環境の変化による緊張度 (n=629)

Q. あなたは新年度、新生活などの新しい環境下に置かれた時、どの程度緊張しますか？



グラフ6 新年度、新生活など環境変化による緊張度と春の不調(春バテ)経験割合 (n=629 男女)



新生活で緊張しやすい人ほど春バテする！



#### <意識調査概要>

調査方法 : インターネット調査  
 調査期間 : 2017年1月11日~1月14日  
 調査対象 : 首都圏の20歳~59歳の男女 629名  
 調査内容 : 春の不調に関する意識調査

## 春バテの予防と対策

自律神経は血管、汗腺、消化器や循環器など、身体中の全ての器官をコントロールする神経です。この働きが乱れると、だるさや痛みなど、様々な身体の不調が起きてしまいます。春バテの予防と対策は、この自律神経を整え、交感神経と副交感神経の切り替えを適正かつスムーズに行うようにすることです。また、ストレスをためずリラックスを心がけ、寒暖差を感じにくい生活をして、もしも冷えてしまったら身体を温めるようにしましょう。

### 1. 【蒸気のみもと温めで、リラックス】

目もとを心地よくあたためると、短時間で副交感神経が優位になり、リラックスできます。目もとが気持ちが良いと感じる約40℃が最適。温めには蒸気を伴うアイマスクや蒸しタオルを使いましょう。蒸気は乾いた熱に比べて、深く広く温めることができます。

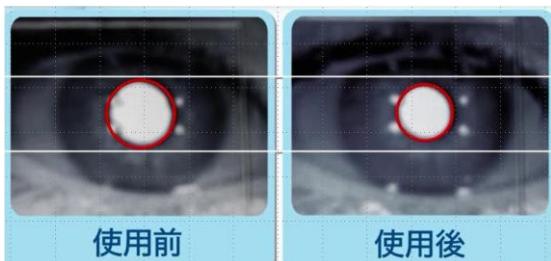
◎リラックス効果は瞳孔の縮み方(縮瞳率)でわかる！

リラックスした状態かどうかは、光を見た時に瞳孔が反射的に縮む程度でわかります。

瞳孔は自律神経によって制御されており、一般的に副交感神経が優位になると、光を見た時に瞳孔の直径がより小さく(縮瞳率が大きくなります)。(データ①)約40℃の蒸気で10分間目もとを温めた結果、縮瞳率が増加。副交感神経が優位になり、リラックス状態になったことが示唆されます。(データ②)(花王調べ)

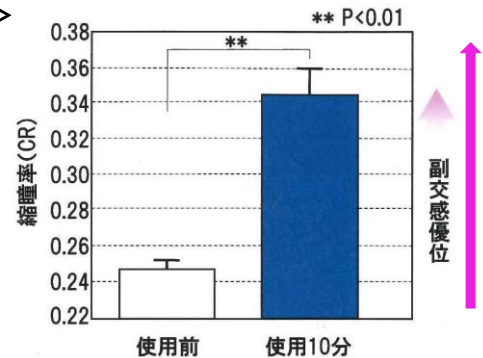
【蒸気で目もとを温めてリラックスすると瞳孔が縮む】

<データ①>



【40℃蒸気で目もとを温めたときの縮瞳率変化】

<データ②>



対象者: 20~30代女性(n=12)

データ提供: 花王

### 2. 【ぬるめの炭酸入浴で、リラックス】

体温、血圧、心拍数を穏やかに変化させる入浴を一定期間継続します。炭酸ガス入りの入浴剤を入れた38~40℃のお湯に10~20分浸かります。週5日以上を目安にこの炭酸入浴を続けましょう。ぬるめのお湯での炭酸入浴は自律神経を整え、身体をリラックスモードにしてくれます。

### 3. 【外出時の冷え対策】

毎日の温度変化に身体を適応させるため、衣類での温度調整は必要不可欠です。とくに、春は薄着のファッションをしがちなので、冷え対策としてストールやカーディガン、肌に直接貼るタイプの温熱シートなどを常に携帯しましょう。

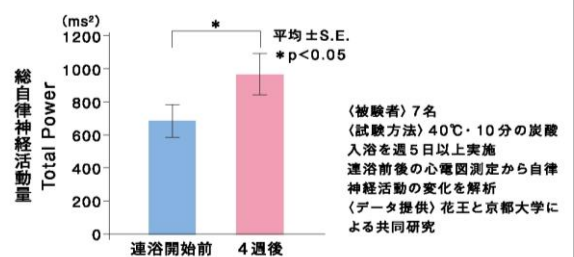
### 4. 【目もと首もとを温めて睡眠の質UP】

春は睡眠の悩みも多い季節(グラフ2)です。

スムーズで深い眠りを誘うには、副交感神経を優位にし、心身をリラックスさせる必要があります。就寝前に短時間で温かい温度を感じやすい目もとや首もとを心地よく温めることで、副交感神経が優位になり、リラックスできます。また、血めぐりもよくなるので、しばらくすると手足の先から放熱して体温が下がってきます。この落差が眠気を誘い、ぐっすり眠ることができます。また、眠る前にアロマオイルでマッサージをしたり、ハーブティーなどを飲んだり、音楽を聴いたりするなど、リラックスを心がけるようにしましょう。

<データ③>

炭酸ガス入浴剤を用いた入浴を4週間続けた実験では、総自律神経活動量がおおよそ4割増加する結果が得られました



〈被験者〉7名  
〈試験方法〉40℃・10分の炭酸入浴を週5日以上実施  
入浴前後の心電図測定から自律神経活動の変化を解析  
(データ提供) 花王と京都大学による共同研究

<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:03-4580-9155 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

『血流たっぷりで今の不調が消える』(日本文芸社)  
『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をつくり方』(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)