

寒暖差疲労について全国47都道府県別に意識調査を実施

Rinnai

リンナイ株式会社

夏から秋の変わり目で体調を崩したことがある方は約7割
寒暖差疲労予備軍は約3割、今年は「トリプル寒暖差」に注意

コロナ禍で増えた換気やスマートフォンの長時間使用は寒暖差疲労の要因に

寒暖差疲労予備軍が最も多いのは「新潟県」、「滋賀県」
お風呂好き県は「和歌山県」、熱風呂県は「京都府」、長風呂県は「茨城県」

久手堅先生監修「寒暖差疲労 簡易チェックシート」
簡単に実践できる寒暖差疲労対策をご紹介

季節の変わり目は体調不良に悩まされる方も多
いかもしれません。この度、健やかな暮らしを提案す
るリンナイ株式会社（本社：愛知県名古屋市、社長：

内藤弘康）では、全国20～60代の男女計2,350名を
対象に、「寒暖差疲労」に関する意識調査を実施しま
した。

■主な調査結果

- ✓久手堅先生監修「寒暖差疲労 簡易チェックシート」
4問以上チェックで寒暖差疲労予備軍！寒暖差疲労
予備軍は全国で約3割
- ✓最も多いのは「新潟県」続いて「滋賀県」、少ないのは
「和歌山県」
- ✓女性は男性の約2.4倍も寒暖差疲労予備軍が多い

- ✓入浴は体を温める手法として最も効果的 ポイント
は、「38～40℃のぬるめのお湯に10～15分」
40℃の湯船に浸かる方は約4割
- お風呂好き県は「和歌山県」、熱風呂県は「京都府」、
長風呂県は「茨城県」

せたがや内科・神経内科クリニック
院長 久手堅 司 先生

医学博士。著書に「最高のパフォーマンスを引き出す自律神経の整え方」、監修本に「面白いほどわかる自律神経の新常識」「自律神経失調症外来」「頭痛外来」「肩こり・首こり外来」など複数の特殊外来を立ち上げ、中でも天候と不調の関係にフォーカスを当てた「気象病・天気病外来」「寒暖差疲労外来」は、テレビ・新聞・雑誌・ウェブなど各種メディアで話題を呼んでいる。



季節の変わり目は体調不良に悩まされる方も少なくないかもしれません。
「寒暖差疲労 簡易チェックシート」でご自身の寒暖差疲労の可能性をチェックし現状を知ることからはじめてみましょう。

寒暖差疲労 簡易チェックシート 久手堅先生監修

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 夏の暑さも冬の寒さも苦手 | <input type="checkbox"/> 手や足など、体の一部が冷たく感じることもある |
| <input type="checkbox"/> ずっと冷暖房が効いているなど、温度が一定の環境にいる時間が長い | <input type="checkbox"/> 寝つきや寝起きが悪い |
| <input type="checkbox"/> 気温差が激しくなる季節の変わり目は、体調を崩すことがある | <input type="checkbox"/> 入浴中、湯船に入って体の芯から温まるまで時間がかかる |
| <input type="checkbox"/> 寒い場所から温かい場所に移動すると、顔がほてりやすい | <input type="checkbox"/> PC作業やスマートフォンの使用時間が長い（1日平均3時間以上） |
| <input type="checkbox"/> 代謝が悪く、むくみやすい | <input type="checkbox"/> 肩こり、首こりがある |

4個以上のチェックで寒暖差疲労の可能性あり！
当てはまる項目が多いほど、寒暖差疲労の可能性が高いと考えられます。
1つでも当てはまる方は対策を始めましょう。

【久手堅先生コメント】

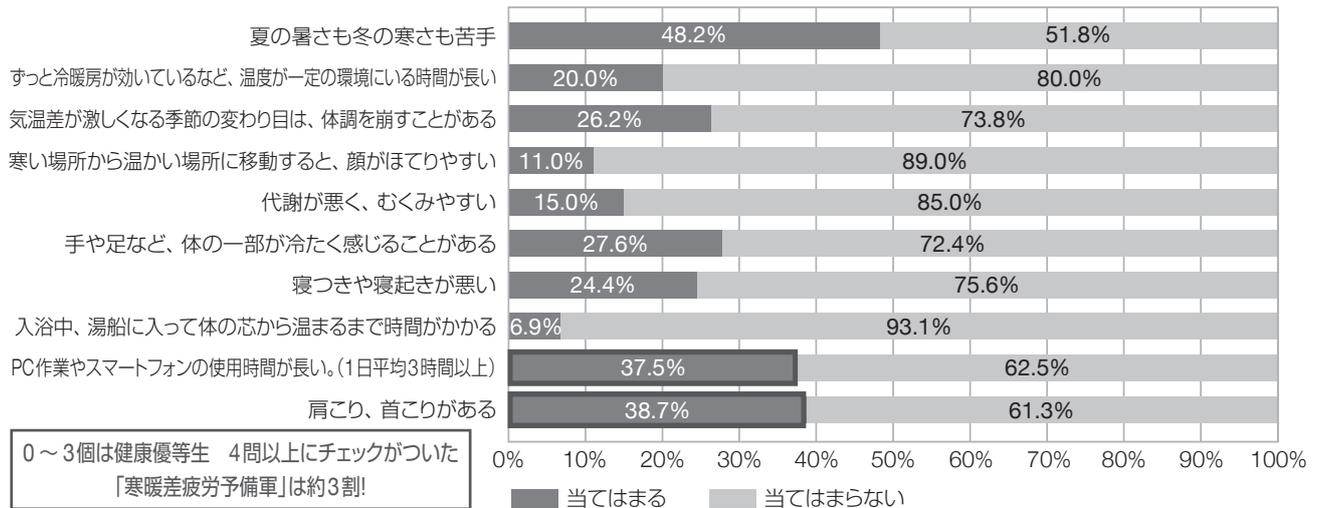
「寒暖差疲労」とは、気温差が大きいため体温を調整する自律神経が過剰に働き、体が疲れてしまうこと。寒暖差疲労の症状を訴える人は寒さの入口に当たる秋ごろから徐々に増え始めます。コロナ禍で自粛期間が増加すると、運動不足やストレスで自律神経が正常に働きづらい状態となり、寒暖差疲労も増えてくる可能性が高いです。まずは10項目をチェックして、寒暖差疲労のレベルを確認しましょう。寒暖差によって疲労が溜まると、さまざまな体調不良を連鎖的に引き起こすリスクが高くなります。そのため、寒暖差を感じやすいシーズンに入る前に、対策を意識することが大切です。

寒暖差疲労の可能性を調べる全10問の簡易テスト「寒暖差疲労 簡易チェックシート」を、久手堅先生に作成いただきました。今回の調査の結果、回答者の約3割が「寒暖差疲労予備軍」と判定されました。

最もチェック数が多かった設問は「夏の暑さも寒さ

も苦手」、続いて「肩こり、首こりがある」「PC作業やスマートフォンの使用時間が長い（1日平均3時間以上）」でした。反対に、チェック数が最も少なかった設問は「入浴中、湯船に入って体の芯から温まるまで時間がかかる」でした。

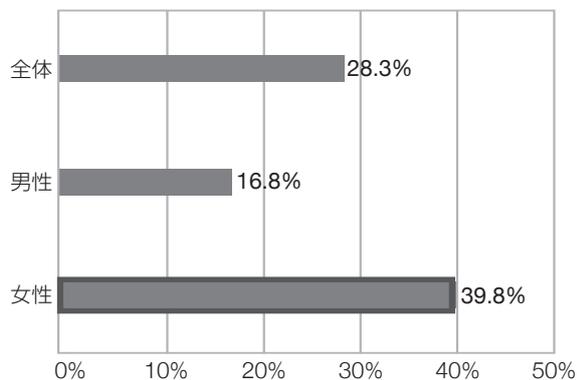
Q. 以下の項目の中から、あなたに当てはまるものを全てお選びください。（複数回答 N=2,350）



【久手堅先生コメント】

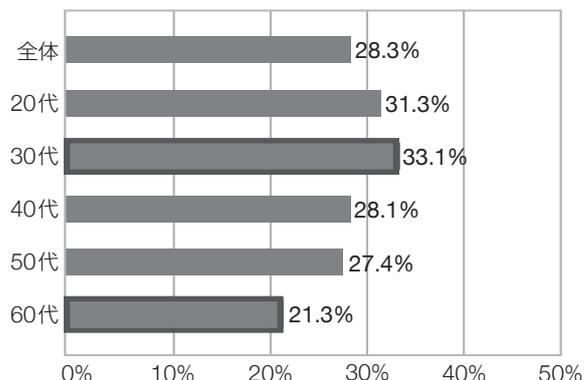
上位3つに関しては、院内でも訴えている方が多いです。暑さや寒さが苦手なのは、寒暖差疲労の強い方にはほぼみられます。そして、PC作業やスマートフォンの使用は、首・肩こりに強い関係があります。首・肩こりは自律神経の乱れを引き起こす大きな誘因です。寒暖差疲労は気象だけでなく、現代人特有のデジタル漬けのライフスタイルも影響していると考えられます。また、近年のスマートフォンの普及により、首のこりを感じる人が急増していますが、首のこりにつながる骨格のゆがみが、寒暖差疲労を引き起こすきっかけになっていることも考えられます。

「寒暖差疲労 簡易チェックシート」の結果、「寒暖差疲労予備軍」が最も多い都道府県は「新潟県」、続いて「滋賀県」でした。最も少ない都道府県は「和歌山県」でした。



男女別 寒暖差疲労予備軍の割合
(N= 男女各 1,175、全体 2,350)

また、「寒暖差疲労予備軍」を男女別に比較すると女性の方が約2.4倍多く、年代別では30代が最も多く、60代が最も少ない結果になりました。



年代別 寒暖差疲労予備軍の割合
(N= 各年代 470、全体 2,350)

【久手堅先生コメント】

「女性の割合が高いのは、筋肉量、ホルモン量などが関係して大きな差が出ています。30代に関しては、社会活動性が活発であること、生活習慣が乱れやすいこと、心身ともに負担が多いからではないでしょうか。回復の力の目安となる副交感神経の機能が低下し始めるのも30代からと言われています。「新潟県」や「滋賀県」など盆地や内陸部では、温度差が高いため寒暖差疲労のリスクが高いと言えます。秋から冬にかけては、昼と夜でも、寒暖差が大きいほか、エアコンを使い始めると室内と外との気温の差も大きくなり、体調の管理には特に注意が必要です。

季節の変わり目の体調の変化を聞きました。夏から秋の変わり目で体調を崩したことがある方は約7割、季節の変わり目に寒暖差で悩む方は約2割、身体の不調を感じることがある方は約5割でした。

また、前問にて「季節の変わり目に寒暖差で悩んだり、身体の不調を感じることがある」と答えた方に、

具体的にどのようなことに悩んだり、不調を感じることがあるかを聞きました。その結果、最も多かった回答は「疲労」、続いて「肩こり」「倦怠感」でした。また、季節の変わり目の対策として行っていることで最も多かったのは「十分な睡眠をとる」、続いて「規則正しい生活をする」「運動をする」でした。

【久手堅先生コメント】

寒暖差疲労の代表的な症状は、倦怠感、だるさ、冷え、です。これらに加え、肩こり、首こり、頭痛、めまいなどの身体的な不調から、不安感や気持ちの落ち込みなどの精神的な不調まで、症状は人それぞれです。中でも、疲労感は最も出やすい症状です。当院でも、季節の変わり目で不調を訴える方は多いです。季節の変わり目の対策として、睡眠、規則正しい生活、運動は、とても大事です。早起き、日光を浴びる、栄養もしっかり取る、適度な運動、ストレスをためないようにする、アルコールやカフェインの摂取はほどほどにする、など規則正しい生活習慣を心がけましょう。

疲れの感じやすさを調査しました。その結果、約7割が疲れを感じやすいと思う、と回答しました。都道府県別では、「島根県」が最も多く、反対に「神奈川県」は最も少ない結果でした。

また、睡眠の質についても調査しました。その結果、

約6割が睡眠の質が悪いと思う、と答えました。都道府県別では、「新潟県」が最も多い結果でした。さらに、睡眠の質が悪いと思っているの方が、寒暖差疲労に悩んでいる割合が27ポイント高い結果となりました。

【久手堅先生コメント】

睡眠は人間にとって、回復するためのとても大切な時間です。そのため、睡眠の質が悪い人は、朝起きた時点で、心身のリセットが出来ていません。自律神経も乱れている状態なので、寒暖差疲労も起こしやすいです。

睡眠は、睡眠の質と長さが重要です。眠りについてから90分程度が一番深い睡眠となります(90～120分の個人差があります)。ここで深い睡眠がとれないと、その後の睡眠は質が悪くなると言われています。長さに関しては、7～8時間しっかり眠れるのが理想です。日本は統計からも、睡眠時間が少ないと言われています。睡眠の質、睡眠の長さの順番で大事にしましょう。

運動の頻度について調査しました。その結果、過半数が日常的に運動をしていると答えました。都道府県別では、「東京都」、続いて「鳥取県」で運動をしている方が多く、反対に「福井県」「奈良県」で少ないことが分かりました。

また、運動をしていると答えた方に、具体的にどのような運動をしているか聞きました。最も多かった回答は「ウォーキング」で、続いて「筋力トレーニング」、「ストレッチ・体操」という結果になりました。

【久手堅先生コメント】

運動頻度は週3～5回で、自分の体調や身体の状態に合わせて構いません。ウォーキングであれば、30分以上で汗が出る程度の負荷が望ましいです。ジョギングは、15～20分で充分です。運動自体は、どんな種類でも構いません。筋トレは、重い負荷から始める場合、骨や関節、筋肉を傷めやすくなるため注意が必要です。正しい知識と方法で行いましょう。大切なのは、運動前は軽いウォームアップ、運動後はストレッチやマッサージをしっかりと行うことです。ウォーキングやジョギング中は、イヤホンやヘッドホンを使わないことをおすすめします。人間は五感がとても重要で、聴覚が使いにくい状況では緊張状態になりやすく、肩こりを減らすために運動をしても、イヤホンやヘッドホンの使用が肩こりの原因になってしまいます。

湯船に浸かると回答した方に湯船の平均温度を聞きました。その結果、約4割が40℃と答えました。湯船の平均温度が最も高い熱風呂県は40.8℃の「京都府」、続いて40.7℃の「群馬県」「千葉県」という結果になりました。一方、最も低い都道府県は38.8℃の「沖縄県」、続いて39.8℃の「福岡県」でした。

続いて、湯船に浸かる平均時間を調査しました。その結果、約5割が「10分以上20分未満」と答えました。湯船に浸かる時間が最も長い長風呂県は17.9分の「茨城県」、続いて17.1分の「滋賀県」でした。反対に最も短い都道府県は10.3分の「京都府」、続いて10.9分の「福井県」「島根県」でした。

【久手堅先生コメント】

湯船にしっかり浸かった場合は、深部体温が0.5～0.7℃位上昇します。上がった深部体温が下がってくるタイミング(入浴後90分前後)で、寝ると睡眠の質が良くなります。一番お手軽でおすすめの入浴法は38～40℃程度のお湯に、約10～15分程度、首までしっかり湯船に浸かることです。体の芯から温まります。軽いマッサージなどを行うとその日の疲れも取れやすくなります。また、炭酸ガス入りの入浴剤を使うことで、すばやく体を温めることができ、湯上がり後も温かさが持続して、湯冷めしにくくなります。よりリラックスするために、ジャグジーや入浴剤などを好みで使用しても良いでしょう。

季節の変わり目は原因不明の疲れや倦怠感など、知らないうちに寒暖差疲労を抱えている方も多いかもしれません。そこで、今回は寒暖差疲労に詳しい久手堅

先生に「寒暖差疲労対策 3つのポイント」を教えてくださいました。

久手堅先生に聞く 寒暖差疲労対策3つのポイント

1. 今年はコロナ禍による「トリプル寒暖差」に注意。

換気の回数が多いと、それだけ室内の寒暖差が生じる回数が増えます。外気との差が大きいほど、寒暖差疲労は出やすくなります。寒暖差は、①最低気温と最高気温の差②前日との気温差③室内外の気温差の3つがありますが、今年は、昨年に続くコロナ禍で換気の間機会も増えるため、特に「③室内外の気温差」が大きくなりやすく「トリプル寒暖差」に要注意です。換気の際には部分開放して、体を慣らす方が良いでしょう。冷房使用中に換気をする場合は、扇風機やうちわなどを使用して、外気の高い気温でも涼しく感じられるようにした方が良いでしょう。また、暖房使用中に換気をする場合は、上着を1枚用意する方が良いでしょう。

2. 入浴をして、体を温め、疲労をためないようにしましょう。ポイントは38℃～40℃のぬるめのお湯に10～15分程度。炭酸入浴も効果的。

寒暖差疲労の代表的な症状である冷えは初期段階で手足に表れますが、そのまま放置してしまうと内臓の冷えや全身の冷えにまで拡大し、深刻化してしまう場

合もあります。そのため体を温めることは非常に重要です。体を温めるのにオススメなのは入浴です。適切な入浴は、冷え改善と疲労回復効果があります。38～40℃のぬるめのお湯に10～15分程度浸かりましょう。炭酸入浴なら、ぬるめのお湯でも末梢血管が拡張されて、血行が促進されるため、疲労回復にも効果的です。さらに、炭酸入浴を継続すると自律神経機能が高まることがわかっています。

3. 自律神経を整える「耳たぶストレッチ」。

肩こりを感じている人は首から耳にかけてこりや痛みを感じている場合が多いです。「耳たぶストレッチ」で耳周りをストレッチして柔らかくすることで血流が良くなり、肩回りのこりもゆるんできて、リラックスしてきます。「耳たぶの少し上を、水平方向に引っ張る」⇒「5～10秒位したら離す」を数回繰り返してください。耳を上下に動かすのも効果的です。耳たぶの後ろの骨の凹み(顎関節)を少し痛くなる程度に斜め上にぐっと押し、30秒間そのまま押し続けて下さい。離れた時にその部分が軽くなっていればOKです。内耳の血流を促したり、歯を食いしばって緊張しているあごの筋肉をほぐしたりするのに効果的で、自律神経を整える効果が期待できます。

【調査概要】調査時期：2021年8月7日～8月9日
調査方法：インターネット調査

調査対象：20～60代男女計2,350人
調査エリア：全国47都道府県

[リンナイ調べ]

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【リンナイ調べ】とご明記ください。

■詳細データはこちら

<https://www.rinnai.co.jp/releases/2021/0907/>

■本件に関するお問い合わせ先

リンナイ株式会社 広報部 TEL.052-361-8211(代表)

