

春バテに関する都道府県意識調査 半数が春バテ予備軍春の三大ダメージに警戒 石原先生監修自律神経トレーニングで春バテ対策

Rinnai

リンナイ株式会社

春は1年の中でも特に寒暖差が大きく、身体への負担が多い時期でもあります。この度、リンナイ株式会社(本社：愛知県名古屋市、社長：内藤 弘康)は、漢方医学や自然・食事療法が専門の石原新菜先生に監修いただき、全国47都道府県の2,350名を対象に、冬から春の季節の変わり目に起こる不調である「春バテ」に関する意識調査を実施しました。

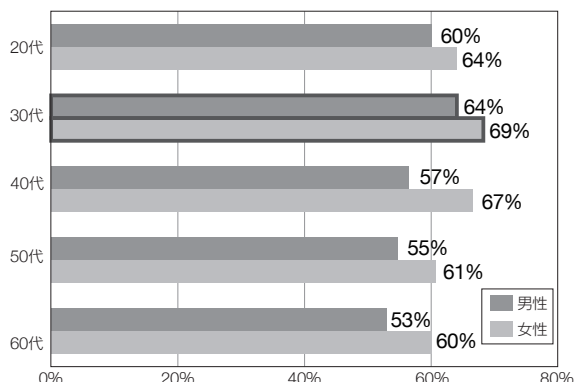
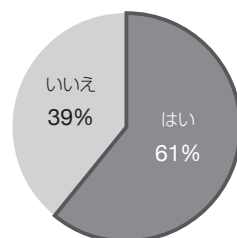
■主な調査結果

- ・季節の変わり目の不調6割 半数以上が冬の前後に不調を経験
- ・不調の症状トップ3 疲労感・冷え・肩こり ストレス・寒暖差が原因
- ・石原新菜先生監修 春バテ診断テスト4個以上チェックで春バテ予備軍1位沖縄県
- ・「初対面の人との交流」にストレス 香川県民は社交的？
- ・負担が大きい一日の寒暖差
- ・運動時間1日30分以上1位和歌山県
- ・石原新菜先生監修 春バテ対策〇×クイズ6問正解で優等生 合格率4割 1位岩手・長野県
- ・間違いやすい対策 水分多め・1日3食
- ・石原新菜先生直伝 自律神経トレーニングで春バテ対策 すぐに始められる3つのポイント

■季節の変わり目の不調6割 半数以上が冬の前後に不調を経験

全国の2,350名を調査した結果、61%が季節の変わり目に身体の不調を経験していました。また、性年代別では、男女共に30代で不調を感じる割合が最も多いことが分かりました。不調を感じやすい時期は、「秋から冬(64%)」が最も多く、次いで「冬から春(52%)」でした。

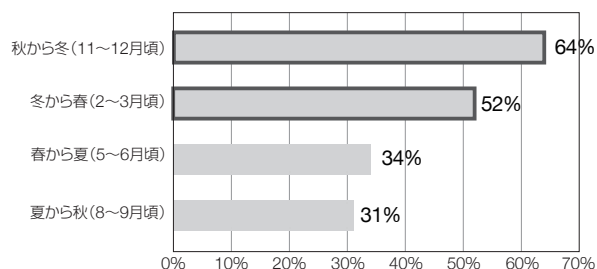
Q1. あなたは、季節の変わり目に身体の不調を感じることがありますか。(N=2,350)



石原 新菜 先生

医師・イシハラクリニック副院長。2006年3月卒業後、大学病院で2年間の研修医を経て、現在は父、石原結實のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、種々の病気の治療にあたっている。クリニックでの診察の他、わかりやすい医学解説と、親しみやすい人柄で、講演、テレビ、ラジオ、執筆活動と幅広く活躍中。著書は13万部を超えるベストセラーとなった「病気にならない蒸し生姜健康法」をはじめ70冊を数える。

Q2. 季節の変わり目に不調を感じたことがあると回答した方にお伺いします。
身体の不調を感じやすい時期としてあてはまるものをすべてお選びください。(複数回答、N=1,433)



【石原先生コメント】

秋から冬、冬から春は体調を崩しやすい季節です。それはやはり、日中の寒暖差、気圧の変化、特に冬から春にかけては生活環境などが変わることから、心理的なストレスが多いということが挙げられます。

若い方が、仕事が忙しかったりストレスを感じやすい環境にあることや、子育てをしていたり、生活でも疲れが溜まっている可能性があります。また、運動不足や、湯船につからない、睡眠時間が短いなどの生活習慣も影響します。

**■不調の症状トップ3 疲労感・冷え・肩こり
 ストレス・寒暖差が原因？**

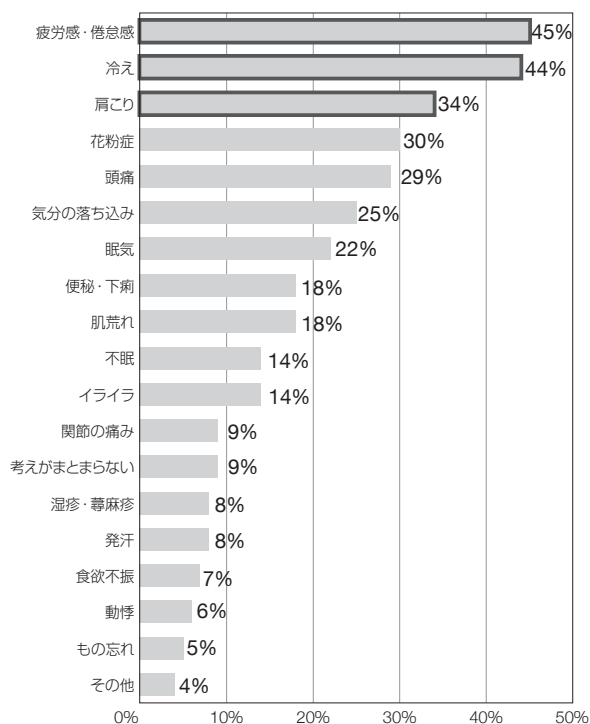
不調の症状を聞いた結果、最も多い回答は「疲労感・倦怠感(45%)」、次いで「冷え(44%)」、「肩こり(34%)」でした。その原因について最も多い回答は「ストレス(51%)」、次いで「寒暖差(50%)」でした。

Q3. 季節の変わり目に不調を感じたことがあると回答した方にお伺いします。
どのような身体の不調を感じたことがありますか。
あてはまるものを全てお選びください。

(複数回答、N=1,433)

男女別 季節の変わり目の不調

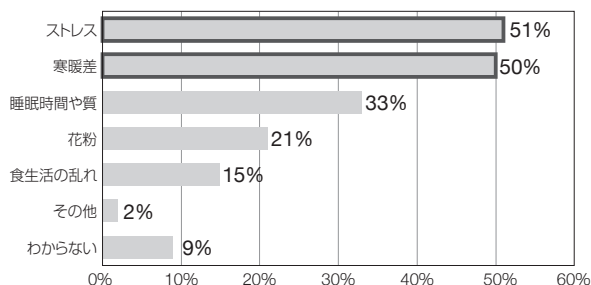
症状	男性(N=680)	女性(N=753)
疲労感・倦怠感	40%	49%
冷え	35%	51%
肩こり	27%	42%



Q4. 季節の変わり目に不調を感じたことがあると回答した方にお伺いします。
身体の不調の原因は何だと思いますか。

あてはまるものをすべてお選びください。

(複数回答、N=1,433)



【石原先生コメント】

季節の変わり目は寒暖差や気圧によって自律神経が乱れるため、体温調節がうまくいかなくなったり、良い睡眠が取れなかったり、気分が落ち込むなど、疲れやすい状況になります。

また、寒暖差が大きいことによって、自律神経のうち、交感神経が寒さに対して働くため、血流が悪くなり、肩こりなどの症状が出やすくなります。

女性はもともと筋肉量が少ないため、冷え性になることが多いです。さらに、ホルモンバランスもあり、生理前にむくみや PMS の症状もあるので、女性の方が冷えに対して影響を受けやすいです。近年では、筋肉量の低下が男女ともに見られ、男性も冷えに悩む方が増えています。

■石原新菜先生監修春バテ診断テスト 4個以上チェックで春バテ予備軍

なんとなく感じる身体の不調。もしかするとそれは「春バテ」かもしれません。石原新菜先生に、春バテ診断テストを作成していただきました。

- ☐ 1. 環境の変化にストレスを感じやすい
ストレスの要因は、心理的なものや物理的なものなど様々です。ストレスを放置すると、心身の不調を引き起こしやすくなります。ストレスに耐える必要はありません。疲れを感じたら休憩する、寒いと思ったら上着を羽織る、これだけでストレスを回避できます。ストレスで身体に負担をかけない工夫をしましょう。
- ☐ 2. 入浴をシャワーで済ますことが多い
時間がないからとシャワーだけで済ませていませんか。シャワーでは身体が温まらず、疲労を溜め込んでいるかもしれません。湯船につかることで身体の冷えを防ぎ、不調を改善する効果が期待できます。40度程度のお湯に10～15分つかれば十分です。汗が出てきたら身体が温まった証拠です。
- ☐ 3. 日光を浴びずに過ごす日がある
私たちは日光を浴びることで、セロトニンと呼ばれるハッピーホルモンを分泌します。セロトニンが不足するとストレスを感じやすくなります。デスクワーク中心だと日光を浴びずに一日が過ぎてしまいます。短時間でも良いので朝日を浴びる習慣をつくりましょう。
- ☐ 4. 身体を動かす習慣がない
階段で息切れしていれば運動不足です。運動不足で筋肉量が低下し、血行不良を起こしているかもしれません。下半身を中心に筋肉をつければ、冷えの改善にも。運動する機会がない方は、1日おきに30回程度のスクワットを行ってください。
- ☐ 5. 麺類やファストフードをよく食べる
麺類やファストフードは手軽な反面、栄養バランスの偏りが心配です。不足しやすいタンパク質やビタミン・ミネラルを意識してください。私は、納豆や味噌汁、キムチ、漬物、ヨーグルト、甘酒など、栄養満点の発酵食品をとるようにしています。
- ☐ 6. 肩こりや腰痛が続いている
肩こりや腰痛といった症状も血行不良の証です。肩こりはデスクワークやスマホの長時間使用、腰痛は長時間の立ち仕事の原因の一つです。適度なエクササイズで血流を促しましょう。
- ☐ 7. 食欲がわかない時がある
毎日ストレスが多い日々を過ごしていませんか。ストレスがたまっていると、食欲増進や消化を促す身体の機能がうまく機能しません。食欲がわかない時は無理して食べなくても大丈夫です。まずは、心が穏やかに過ごせる環境をつくりましょう。
- ☐ 8. 寝つきが悪い
良質な睡眠が取れていなければ疲労が回復できません。就寝の1時間～30分前までに入浴を済ませると、身体の深部体温が下がり眠りにつきやすくなります。日中は身体を動かして適度に疲れておく必要もあります。

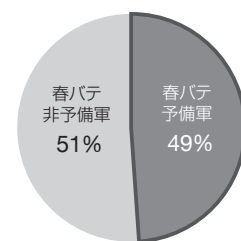
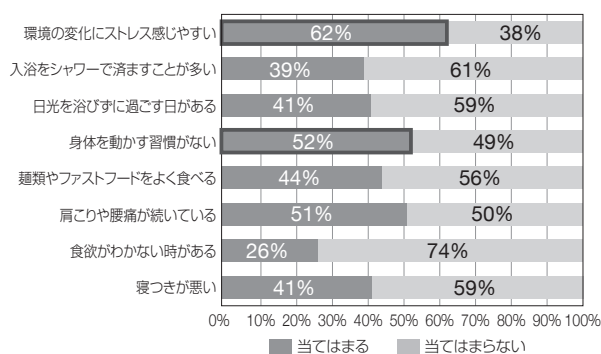
チェックの数	判定結果
4問以上	春バテ予備軍
3問以下	春バテ非予備軍

■春バテ診断テスト半数が春バテ予備軍 環境の変化にストレス6割 予備軍1位は沖縄県

調査対象者へのテストの結果、4個以上あてはまる「春バテ予備軍」は、全体の49%でした。あてはまる割合が最も多い項目は「環境の変化にストレス感じやすい(62%)」、次いで「身体を動かす習慣がない(52%)」でした。

地域別の春バテ予備軍は、最も多いのが沖縄県(64%)、少ないのが岩手・愛知(38%)でした。

Q5. ご自身に当てはまる項目をチェックしてください。 (N=2,350)



春バテ診断テストの結果

地域別 春バテ予備軍 (N=各50)

1位	沖縄県	64%	42位	岐阜県・三重県・高知県	42%
2位	京都府	62%	45位	東京都	40%
3位	山梨県	60%	46位	愛知県・岩手県	38%

【石原先生コメント】

「春バテ」とは、冬から春の季節の変わり目に起こる不調全般のことです。春は、新年度が始まることによる変化で、心理的なストレスを多く受けます。また、朝晩の寒暖差や気圧の変化により、物理的なストレスにも身体がさらされます。特定の生活習慣に、これらのストレスが加わることで自律神経が乱れ、疲労感や冷え、肩こりといった症状が出ていると考えられます。

春は心理的にもストレスを受けやすい時期ですが、運動することでストレス発散にもなります。ウォーキングやストレッチなど日々の生活に取り入れると良いと思います。さらに、運動することで、身体が心地よい疲れを感じ、質の良い睡眠にもつながります。

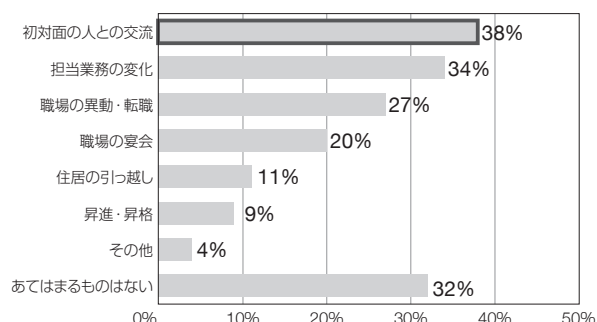
■「初対面の人との交流」にストレス 香川県民は社交的？ 負担が大きい一日の寒暖差

環境の変化によるストレスについて聞きました。職場に関わる心理的なストレスは、最も多い回答が「初対面の人との交流（38%）」でした。地域別では、千葉県（52%）が最も多く、香川県（22%）が少ない結果でした。また、寒暖差に関わる物理的なストレスは、最も多い回答が「一日の最低・最高気温の差（42%）」でした。「室内外の寒暖差（男性 29%、女性 40%）」は、男女差が大きい結果でした。

Q6. あなたは、どのようなことに ストレスを感じますか。

あてはまるものをすべてお選びください。

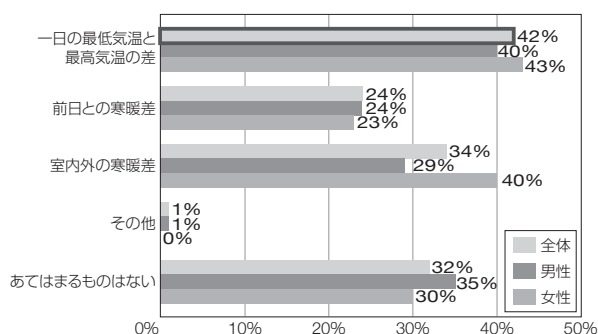
（複数回答、N=2,350）



地域別 初対面の人との交流にストレスを感じる割合（N=各50）

1位	千葉県	52%	42位	埼玉県・岐阜県 愛媛県・宮崎県	28%
2位	徳島県	50%	46位	佐賀県	24%
3位	北海道・群馬県 岡山県	48%	47位	香川県	22%

Q7. あなたは、寒暖差で負担を感じることがありますか。 負担を感じる寒暖差についてあてはまるものを すべてお選びください。（複数回答、N=2,350）



【石原先生コメント】

初対面の人との交流によって、心理的なストレスは大きくなります。春は新年度になり、新しい環境で新しい人と過ごすことで、心理的なストレスを感じる場面が多くなります。それに加え、寒暖差や気圧の変化でも身体に負担がかかり、自律神経が乱れることで良い睡眠が取れなくなるなど、いろいろな条件が重なるのが春です。

寒暖差を甘く見てはいけません。1日の中で感じる寒暖差（朝晩が冷えて、日中が暖かい）や、屋外と空調の効いた屋内の寒暖差だけでなく、三寒四温といわれるように前日との寒暖差も身体の負担となり、不調の原因となるため注意が必要です。

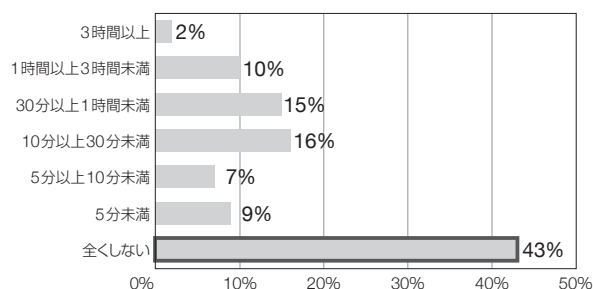
■運動時間 1日30分以上 1位和歌山県 平熱の低下は運動不足が原因？

1日の運動時間について聞きました。最も多い回答は「全くしない（43%）」、次いで「10分以上30分未満（16%）」でした。30分以上運動する割合は、全国で26%、地域別では、和歌山県（42%）、大阪府（40%）、島根県（38%）が多く、兵庫県（12%）、山形県（14%）、千葉県（16%）が少ない結果でした。

また、平均体温については、全国平均が36.2℃でした。

Q8. あなたは1日にどの程度、運動をしていますか。 平均的な時間をお答えください。

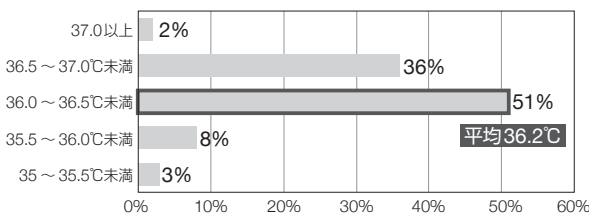
（単一回答、N=2,350）



地域別 1日30分以上の運動習慣割合（N=各50）

1位	和歌山県	42%	45位	千葉県	16%
2位	大阪府	40%	46位	山形県	14%
3位	島根県	38%	47位	兵庫県	12%

Q9.あなたの平均体温を教えてください。
(単一回答、N=2,350)



【石原先生コメント】

1週間に2回以上、1回の運動を30分以上、それを1年以上続けていれば運動習慣があると言えます。私の考えとしては、できれば通勤の歩く時間も含めて1日20分から30分のウォーキングをすることが大事だと思っています。

また、日本人の平熱は昔と比べて約1度下がっているとされています。その原因は、やはり筋肉量が落ちたことだと思いますので、筋肉量を落とさない、筋肉量を少しでも増やすという意味で、1日おきにスクワットを30回位やるのがいいと思います。

■石原新菜先生監修春バテ対策〇×クイズ
6問正解で優等生

自己流の健康法で誤った対策をしているかもしれません。石原新菜先生に、春バテ対策〇×クイズを作成していただきました。正しい対策を学んで春を快適に過ごしましょう。

	○	×
1. 水分を多めに摂る		
2. アルコールの摂取はできる限り控える		
3. 1日3食欠かさず食べる		
4. 普段から肌着を着る		
5. 気分転換にチョコレートを食べる		
6. 外出時は暖かい日でも上着を携帯する		
7. 42℃以上の熱めの風呂に入る		
8. 就寝時には靴下を重ね履きする		

正解数	判定結果
6問以上	優等生！
5問	合格点 先生の解説を読んで優等生を目指して！
4問以下	不合格 間違った対策をしている可能性大！正しい対策を学びましょう

■春バテ対策〇×クイズ
石原新菜先生の解説

春バテ〇×クイズについて石原新菜先生に解説していただきました。

	○	×
1. 水分を多めに摂る 必要以上に水を飲むと、漢方医学でいう「水毒」と呼ばれる状態になります。水分の摂りすぎは冷えや代謝の低下を引き起こします。水を飲んでデトックスのつもりが、老廃物をためこむことになりかねません。のどが渇いた分だけ飲みましょう。		✓
2. アルコールの摂取はできる限り控える 過度な飲酒は身体に毒ですが、お酒を断つ必要まではありません。日本酒や、焼酎、梅酒、赤ワインなど「陽性食品」に分類されるお酒であれば、身体を温める効果があります。		✓
3. 1日3食欠かさず食べる 運動量の少ない現代人は食べすぎです。食べすぎると胃腸に負担がかかり、血流が悪化し体内に老廃物がたまっていきます。正しい食生活とされる1日3食は育ち盛りまでの話。習慣に囚われず、お腹の空き具合にあわせて食事をとるようにしてください。		✓
4. 普段から肌着を着る 肌着は、地肌と衣服の間に空気の層をつくり、保温効果を高めます。寒暖差から身体を守ることができます。	✓	
5. 気分転換にチョコレートを食べる チョコレートのカカオポリフェノールには血管を広げる効果があります。脳への血流を改善し、疲労解消にピッタリです。また、仕事のおやつは、ストレスから離れるきっかけにもなります。おやつタイムを意識してつくりましょう。	✓	
6. 外出時は暖かい日でも上着を携帯する 春先は1年の中でも特に昼と夜の寒暖差が激しい時期です。日中は暖かくても、日が暮れると一気に冷え込みます。身体を冷やさないためにも、上着を携帯すると安心です。	✓	
7. 42℃以上の熱めの風呂に入る 熱めの湯船は、湯上り後の汗でかえって体温を低下させてしまいます。40℃のぬるめのお湯で10～15分程度の入浴を目安にしましょう。		✓
8. 就寝時には靴下を重ね履きする 私たちは、手足から放熱して深部体温をさげることで眠りについていきます。靴下を重ね履きしてしまうと、足から放熱できず眠りにつきづらくなります。入浴で身体を温めてから布団に入るか、それでも寒い場合はレッグウォーマーをはきましょう。		✓

■春バテ対策〇×クイズ

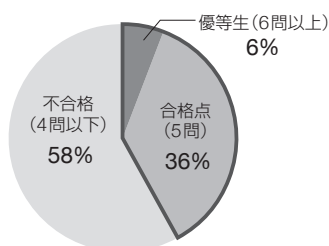
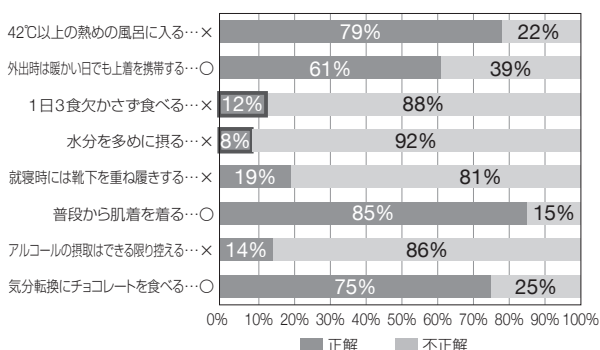
合格率 4 割 1 位岩手・長野県

間違いやすい対策 水分多め・1 日 3 食

春バテ対策〇×クイズの結果、8 問中 6 問正解の春バテ対策優等生は全体の 6% でした。正答者が最も少ない設問は「水分を多めに摂る (5%)」、次いで「1 日 3 食かかさず食べる (12%)」でした。

Q10. 以下の項目に関して、季節の変わり目に起こる不調の対策として、正しいと思うものに〇、間違っていると思うものに×とお答えください。

(単一回答、N=2,350)



春バテ対策〇×クイズの結果 (正解数別)

地域別 春バテ対策〇×クイズ 合格点・優等生 (N=各50)

1位	岩手県・長野県	52%	42位	青森県・群馬県 岐阜県・宮崎県	34%
3位	北海道・山形県 栃木県・徳島県	50%	46位	福島県	32%
7位	高知県	48%	47位	福岡県	28%

【石原先生コメント】

水分をたくさん取ると身体に良いイメージがありますが、運動やお風呂などで身体の中の水を循環させること、汗や尿でしっかり水分を出すことが大事です。デスクワークで身体を動かさず汗もかかないのに、水分をたくさん取ってしまうと、余分な水分が溜まって身体がむくみます。むくむと言う事はそこに水があるということなので、たまった水によって身体を冷やすことがあります。そのため、水分を取るときには常温以上、冷え性の方はできるだけ温かい飲み物を取ることをお勧めします。

1日3食欠かさず食べるというのは、腹八分目でよく噛んで食べる分には問題ありません。しかし、お腹が空かないのに3食を食べていれば、胃腸に負担がかかり、血液がドロドロになることによって血流が悪くなってしまいます。特に、会食で暴飲暴食が続いているときは気をつけてください。

■石原新菜先生直伝

自律神経トレーニングで春バテ対策

すぐに始められる3つのポイント

春を健康に過ごすため、「自律神経トレーニング」について石原先生に解説していただきました。

1. 腹式呼吸でストレスをため込まない

春は新生活のスタートで心理的な負担が大きくなりがちです。ストレスは身体にも悪影響を及ぼし、様々な不調の原因にもつながります。悩みごとがある時は、抱え込み過ぎず、一度問題から離れてみることも重要です。また、ストレスを感じたときには、腹式呼吸がおすすめです。鼻から息を吸って、口から時間をかけて吐くことで副交感神経が優位になりリラックスできます。

2. 発酵食品で腸内環境を整える

脳腸相関といって、脳と腸は密接につながっているといえます。脳にストレスがかかることで、腸内環境も悪くなります。また、腸内細菌がハッピーホルモンであるセロトニンの合成に関わっていることから、腸内環境が悪いと逆に脳にも悪影響を及ぼします。そのため、発酵食品をしっかりとること、そしてその善玉菌が腸内で増殖していけるように、菌の餌になる食物繊維やオリゴ糖を取ることで、腸内環境が整うことで、自律神経も整います。

3. 毎日の湯船で質の高い睡眠

しっかり寝ることで副交感神経が優位になって身体がリラックスし、自律神経が整います。そのためにも、毎日湯船につかることをおすすめします。湯船につかることで、身体が温まり、睡眠の質向上が期待できます。お湯の温度が高すぎたり、長風呂しすぎたりすると、かえって冷えてしまうので、40℃のお湯に10分間の入浴を目安にしましょう。

春は心理的なストレスや、寒暖差、花粉など、色々なことに振り回される季節です。春の三大ダメージから身体を守るためには、自律神経を鍛えることがカギとなります。「自律神経トレーニング」で春を快適に過ごしましょう。

【調査概要】

調査名：熱と暮らし通信 春バテに関する都道府県意識調査
調査時期：2025年1月22日～1月27日
調査方法：インターネット調査
対象者：20～60代、男女、都道府県別、就業者 計 2,350 名