

## 寒波、寒暖差、酷暑・・・異常気象による不調は 7 割に！！ “寒暖差疲労”が深刻化しやすい秋冬シーズンは「首温活」で対策を

監修: せたがや内科・神経内科クリニック 院長 久手堅 司先生

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、「気象変化と心身の不調」について、首都圏在住 619 人(20 代～50 代男女)を対象に調査を実施しました。

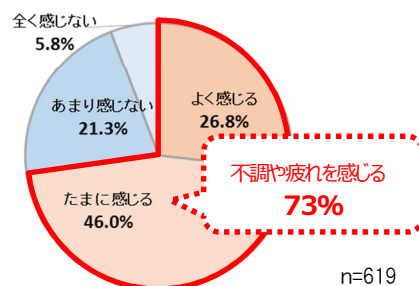
【1 年の気象変動による体調の乱れ方／イメージ図】



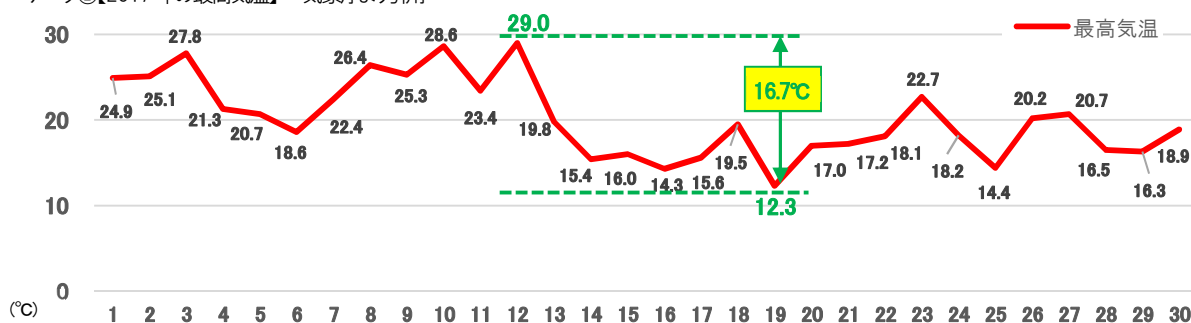
2018 年は上図の通り、年明けから激しい気象変動が次々と発生し、体調を立て直すタイミングがないままに、心身の不調や疲れを感じている人が 7 割を越える結果となりました。(グラフ①)

この調査結果を受けて、せたがや内科・神経内科クリニックで「寒暖差疲労外来」を開設する久手堅院長は、『異常気象により心配されるのが寒暖差疲労です。寒暖差疲労の症状を訴える人は寒さの入口に当たる 10 月から徐々に増え始めます』と注意を呼びかけます。昨年 10 月の最高気温の変動を見てみると、同じ週でも 16℃以上の寒暖差が生じている週があります。(データ①)

グラフ①【異常気象による心身の不調や疲れ】



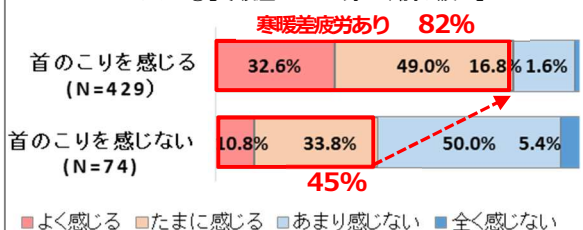
データ①【2017 年の最高気温】\*気象庁より引用



さらに久手堅先生は、『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。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実は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』と、寒暖差疲労の複合的な原因を示唆しています。

今回の調査でも、首のこりを感じている人の 8 割以上の人寒暖差疲労を感じており、首のこりを感じていない人の 2 倍近い結果となりました。』(グラフ②)

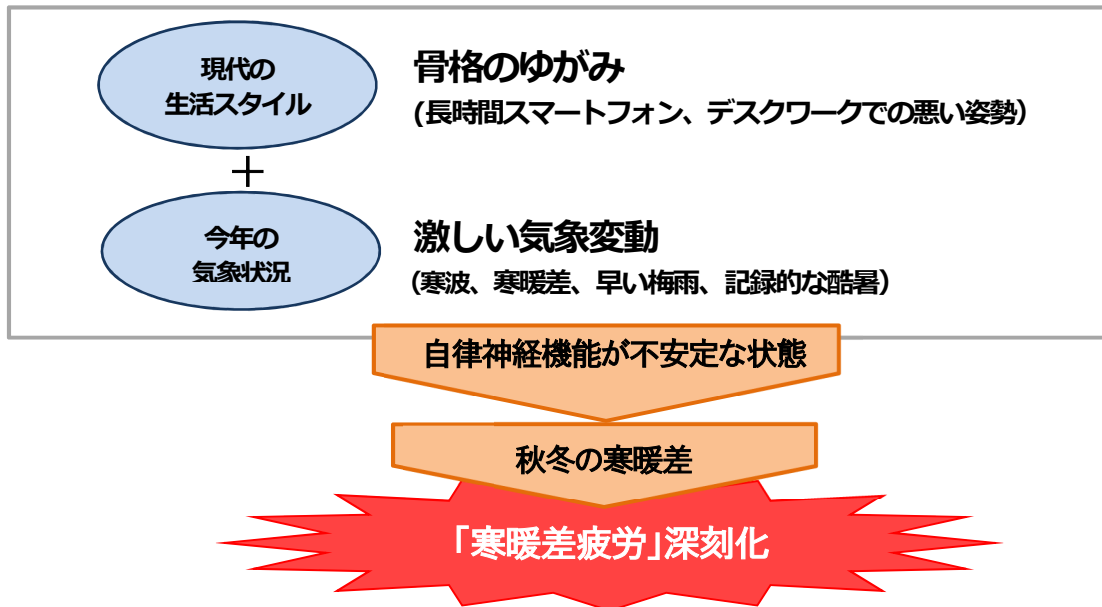
グラフ②【寒暖差による心身の不調や疲れ】



## ■原因は「骨格のゆがみ」+「激しい気象変動」

現代人はスマートフォンの長時間使用により姿勢が悪く、骨格がゆがむ傾向にあります。**自律神経の出す信号が通る背骨にゆがみが生じてしまうと、自律神経はうまく機能しません。**

さらに今年は異常気象が多発したために、自律神経は急激な気象変化に対応しきれず、不調が起こりやすくなります。加えてこれから迎える秋冬の寒暖差も重なることで、2018 年秋冬は「寒暖差疲労」に厳重注意の時期と言えます。



## ■様々な形で表れる症状

代表的な症状は倦怠感、だるさ、冷えが挙げられますが、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。

寒暖差疲労の症状は対処せずに放置してしまうと、どんどん深刻化してしまいます。

例えば、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。

さらに、症状も一つだけでなく、肩こり、頭痛、めまいなどの複数の症状が重なり、最終的に日常生活に支障を来たしてしまう可能性もあります。

## ■今年は特に注意！「寒暖差疲労」チェックリスト

### ＜寒暖差疲労チェック 10 項目＞

- ☐ 暑さ、寒さが苦手
- ☐ PC 作業やスマートフォンの使用時間が長い。平均 4 時間／日以上
- ☐ 冷え症がある
- ☐ 首こり、肩こりがある
- ☐ エアコン(冷房、暖房ともに)が苦手
- ☐ 周りの人が暑いのに、自分だけ寒いことが多い
- ☐ 顔、または全身がほてりやすい
- ☐ 季節の変わり目に体調をくずすことが多い
- ☐ ずっとエアコンが効いているなど、温度が一定の環境にいる時間が長い
- ☐ 代謝が悪く、むくみやすい

該当箇所が 1～3 の人は軽症の寒暖差疲労の可能性

該当箇所が 4～6 個の人は中症の寒暖差疲労の可能性

該当箇所が 7 個以上の人は重症の寒暖差疲労の可能性大

## ＜寒暖差疲労を緩和する 3 つの対策＞

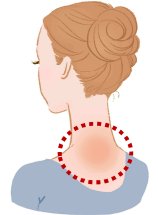
### 1. 外出時や自宅で手軽にできる首温活

首を温めることは寒暖差疲労対策として非常に有効です。首は、自律神経機能として大切な役割を担い、太い血管が通っている重要な箇所と言えますが、外気に晒されて冷えてしまうことが多いため、温めて保護する必要があります。

首が冷えてしまうと自律神経は緊張状態になり、血めぐりが悪くなって全身が冷えてしまいます。寒さが本格化するこれからの季節、冷えや疲れを感じた時には、首を温めることが効果的です。蒸しタオルや温熱シートを活用して首温活を心がけましょう。

蒸気温熱は乾いた熱に比べて、身体に多くの熱を伝え、皮膚を深く広く温めることができます。

＜温めると効果的なポイント＞



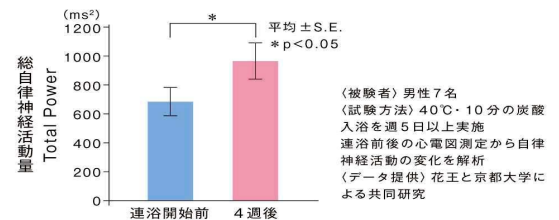
### 2. 「炭酸入浴」

炭酸ガス入りの入浴剤を入れた 38～40℃のぬるめのお湯に 10～20 分程度つかるとリラックスモードに。炭酸なら、ぬるめのお湯でも末梢血管を拡張して、血流をよくするため、疲労回復にも効果的。

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。(データ②)

#### データ②

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。



### 3. 首こり解消対策ストレッチ

タオルを使って首周りの筋肉をまんべんなくストレッチします。1 日何回と回数を決めずに気がついた時に、心地よい圧迫感でマッサージ効果もあります。



#### 斜め上を向いて引く

頭を斜め上に倒し、タオルで支えるように引っ張りながら押し合って 30 秒キープ。



#### 頭を戻し、下を向いて引っ張る

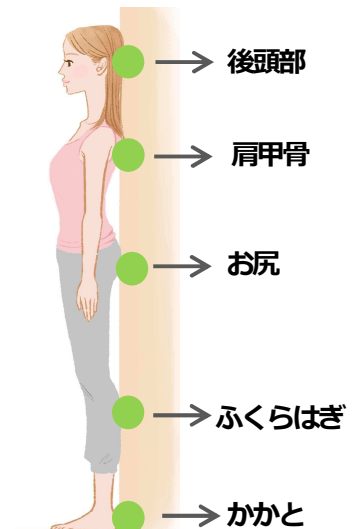
頭を下に向けて 30 秒。

#### ＜コラム＞

#### 骨格のゆがみは自律神経に影響！まずはセルフチェック！

骨格がゆがんでいると、自律神経はうまく働きません。

意識せずに壁に沿って立ち、後頭部、肩甲骨、お尻、ふくらはぎ、かかとの 5 カ所が、ぴったりと壁に密着するか、チェックしてみましょう。5 カ所が壁に密着しない場合は、骨格にゆがみが生じていると考えられます。



監修：久手堅 司(くでけん つかさ)



【現職】

せたがや内科・神経内科クリニック院長  
取得専門医：神経内科専門医、総合内科専門  
医、頭痛専門医、脳卒中専門医

【経歴】

東邦大学医療センター 大森病院 神経内科  
入局、大学院入学後、済生会横浜市東部病院  
脳血管・神経内科へ出向。  
平成 25 年 8 月せたがや内科・神経内科クリニ  
ック 開院。  
平成 28 年 9 月以降、気象病外来、冷房病、クー  
ラー病外来などの専門外来を開設。30 年 7 月に  
暖差疲労外来を開設。

＜調査概要＞

■調査方法：インターネット調査

■調査期間：2018 年 7 月 6 日～7 月 13 日

■調査対象：首都圏の 20 歳～59 歳の男女 619 名

■調査内容：気象状況と心身の不調に関する意識調査

●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（五十音順）

・Web サイト：『ウェルラボ』：<http://www.well-lab.jp/>（2014 年 9 月 11 日 OPEN）

＜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