

～夏は“幸せホルモン”で脳が活性化する季節～
気分はハイテンションでも身体が追いつかない『夏のハイテンションバテ』にご用心！

監修：医学博士、健康科学アドバイザー 福田 千晶先生

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、夏バテに関する調査を首都圏在住の20～50代の男女426名に実施しました。その結果、夏は一年のうちで最も活動的な気分になる一方で、身体に不調や疲れを感じているという実態が明らかになりました。

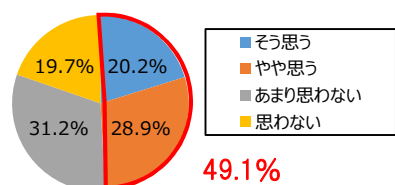
やる気は十分！ だけど身体がついてこない…。夏の疲れは、お盆後がピークに。

調査の結果、2人に1人が「夏になると気持ちが前向きになる」と回答（グラフ①）。一方で、「気持ちは元気だけど、身体が疲れている」と実感している人が6割以上もいることがわかりました（グラフ②）。また、お盆後に疲れを感じる人が最も多いことがわかりました（グラフ③）。

*調査の中での夏とは、梅雨明け後から9月初旬頃と定義しています。

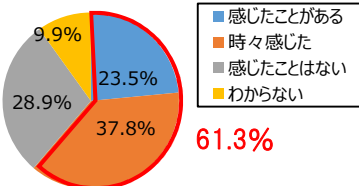
グラフ①

夏になると気持ちが前向きになるか (n=426)



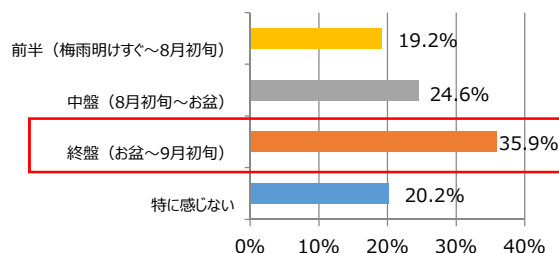
グラフ②

夏に気持ちは元気で行動したい気持ちはあるのに
身体が疲れていると感じたことはあるか (n=426)



グラフ③

夏のどの時期が一番疲れていると感じるか (n=426)

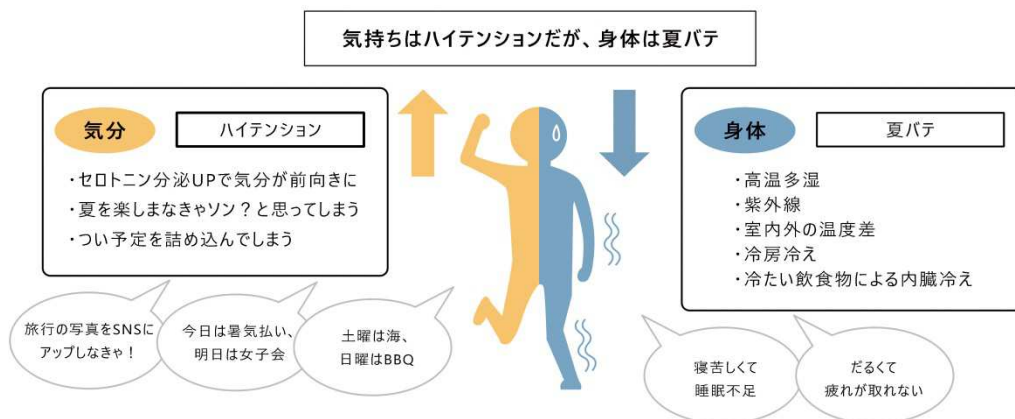


夏に疲弊してしまう…。それは『夏のハイテンションバテ』

「だるい」「疲れが取れない」といった夏バテは、高温多湿な環境や冷房による冷え等が原因で起こりますが、他の季節とは異なる夏ならではのホルモン分泌が大きく影響しています。「夏バテ」に関する著書もあり、産業医としても数多くの健康相談を対応している福田千晶先生は、次のようにコメントしています。

「夏になると太陽の光を浴びる機会が増えることで「セロトニン」の分泌が増し、ポジティブな精神状態になり、行動も活動的になります。これが原因でスケジュールが過密になり、お盆過ぎには体がついて行かなくなってしまうというケースが非常に多いのです。」また、「最近ではSNSの普及で周りの友人が夏を満喫している様子がリアルタイムに伝わってくるので、『私も楽しまなければ！』というプレッシャーからストレスを感じる人も多いようです。」

このように、夏は気持ちはハイテンションだが、身体がバテて疲弊してしまう状態『夏のハイテンションバテ』に注意が必要です。



やる気はいっぱい！でも身体は…… 夏の『ハイテンションバテ』を生む要因とは？

●要因1 幸せホルモン「セロトニン」の作用で、ハイテンションに！

夏になると気持ちが明るく開放的になり、アクティブに活動する人が多くなります。これは、日照時間が長くなり、自然と太陽の光を浴びる機会が多くなることで、「セロトニン」の分泌が増えることが一因になっていると考えられます。日の出が早く、他の季節に比べて気分よく目が覚め、元気で意欲的に一日をスタートできるという方も多いのではないのでしょうか。また、夏は恋愛に積極的になる傾向が強いといわれますが、特に男性は紫外線を浴びるとビタミンDが活性化されることで、性ホルモン、テストステロンの分泌が増えるからだといわれています。

しかし、この夏ならではのホルモン分泌が原因で、つい予定を詰め込み過ぎてバテてしまうという状態に陥りやすくなります。特に、お盆の後にどっと疲れを感じるという人が多い傾向にあります。

セロトニンとは……

脳内の情報伝達物質の一つ。「幸せホルモン」とも呼ばれ、精神の安定、呼吸、運動機能などに関与するほか交感神経に作用し、朝、睡眠から身体を目覚めさせ、日中、活動的に保つ働きをする。太陽の光を浴びると多く分泌されるといわれている。

●要因2 過酷な日本の夏 ～過ごしづらは熱帯地方並み！過酷な環境で体力減退～

2013年8月12日に、高知県四万十市江川崎で国内過去最高気温の41.0℃を記録しました。気象庁の発表によると、昨年の夏、東京都内では1875年以来、初めて最高気温が35℃以上の猛暑日が8日(7/31～8/7)続き、観測史上最多を更新。また、東京の8月の東京の平均気温と湿度は、ジャカルタやバンコク等の熱帯地方の環境に酷似しています。

気象庁が実施している全国主要都市の気温や相対湿度の長期変化傾向の調査によれば、東京の8月の平均気温は100年で1.7℃上昇しているといわれています。高温多湿で過ごしにくい日本の夏はますます過酷になっているようです。

今夏はスポーツ観戦で、夏バテが深刻化！？

今年の夏は、昼夜真逆のブラジルで世界的なスポーツイベントが開催されるため、試合観戦で睡眠不足になる人が多くなると予想されます。ただでさえ酷暑で疲労しているにも関わらず、睡眠が不足すると、自律神経が乱れて血めぐりが悪化したり、疲れが蓄積し、夏バテが深刻化する可能性があります。

《夏の血めぐりが、1年の体調を左右する！？ 夏こそ冷えない生活を》

本来、夏は気分が安定し体温も上がり血めぐりが快調になる季節です。しかし、現代生活には身体を冷やし血めぐりが悪くなるシーンがたくさん。たとえば「冷房冷え」。

夏は冷房の効いた室内で過ごす時間が多くなります。汗をかいたまま冷房の効いた室内に入り、汗による冷却と冷房の冷気との“ダブル冷却”で急激に身体が冷やされることも。

また、冷たい飲食物を口にすることで「内臓冷え」も起きています。さらに外は酷暑なのに、室内は冷房がガンガンに効いているという「室内外の温度差」も血めぐりを悪くする原因に。

夏の間、血めぐりが悪い状態が続くと身体が冷えに対して敏感になるため、秋・冬にさらに冷えやすくなるという悪循環を生みます。夏こそ、冷えない工夫を心がけましょう。冷房の効いた室内ではカーディガンなどを羽織る、素足ではなくストッキングや靴下をはいたり、あらかじめ肌に直接貼れる温熱シートをお腹や腰に貼っておくと安心です。

夏バテ予防&解消には“ぬるめの炭酸入浴”がカギ！

①心と身体をリラックス

夏はシャワーで簡単に済ませがちですが、ハイテンションバテした心と身体には、38～40℃のぬるめの炭酸入浴が最適です。全身がお湯につかることで水圧によるマッサージ効果が得られるほか、自律神経の乱れが整い、副交感神経が優位になり、心身ともにリラックス。ハイテンションになった心もほっと落ち着かせてくれます。

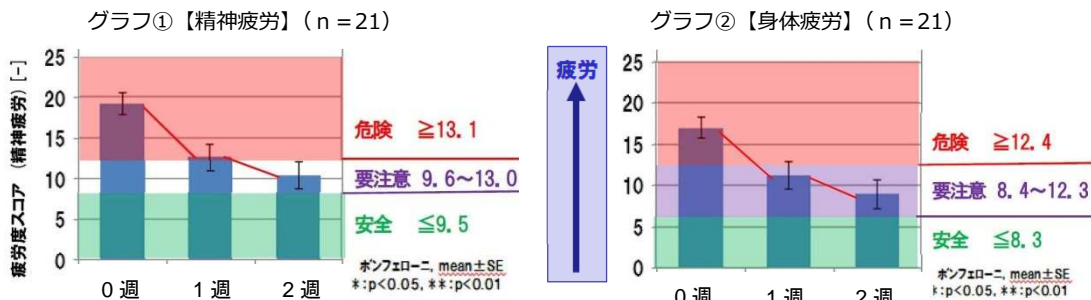
②血めぐりを改善し、冷えと疲れを解消

冷房などで冷えた身体は血めぐりが悪く、疲れがとれにくい状態になっています。炭酸入りの入浴剤を使えば、炭酸が末梢の血管を拡張するため、ぬるめのお湯に短時間浸かるだけでも血めぐりが改善し、疲労回復や冷え性に効果が期待できます。

継続的な炭酸入浴は、精神疲労にも身体疲労にも効果大！

疲れを感じている女性を対象に調査を実施。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。<※花王調べ>

- 継続的な炭酸入浴が自律神経に働きかけ、精神疲労や身体疲労を軽減します。



※疲労度合いをポイント換算し、1週、2週での推移を解析

③快眠で、疲れた身体をリセット

寝苦しい夏でも、質の良い睡眠を得られる工夫をし、疲れを翌日に残さないようにしましょう。

- ★ぬるめの炭酸入浴・軽めのストレッチで就寝前に体温を少し上げておくと、ベッドに入る頃に体温が下がるので寝つきがよくなります。
- ★40℃程度に温めた蒸したタオルやホットアイマスクで目元を温めると、目の疲れが和らぐだけでなく、副交感神経が優位になり、快眠をサポートしてくれます。
- ★暑さや喉の渇きで夜中に目が覚めてしまわないように、部屋の温度を快適に保ちましょう。入浴後の水分補給もお忘れなく。
- ★お布団やベッドリネンも清潔で気持ちの良い状態にしておくことも大事です。

夏の入浴のポイント

夏の入浴は、身体がほてるのが気になるという人が多いのではないのでしょうか。炭酸入浴なら、低い温度でも末梢の血管を拡張して血めぐりをよくしてくれるので、入浴後にほてることなく疲れをとることができます。

特にメントール入りなどのクールタイプの炭酸入浴剤は、しっかり血流を促進しながらも清涼感が得られるので夏の入浴におすすめです。



監修: 福田 千晶(ふくだ ちあき)



【現職】

医療法人高友会 アルシエクリニック勤務
日本リハビリテーション医学会専門医、日本東洋医学会専門医
日本医師会認定産業医、日本医師会認定健康スポーツ医
日本人間ドック学会専門医、日本体力医学会健康科学アドバイザー
医学博士

【経歴】

慶應義塾大学医学部卒業。東京慈恵会医科大学リハビリテーション
医学科勤務を経て、アルシエクリニック勤務および嘱託産業医。
また、健康科学アドバイザーとして執筆、講演、テレビ・ラジオ番組へ
の出演などで活躍。

<調査概要>

- ・調査方法 : インターネット調査
- ・調査期間 : 2016年4月15日~4月17日
- ・調査対象 : 首都圏在住の 20代~50代の男女 426名
- ・調査内容 : 「夏バテ」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 (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)

<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