

NEWS LETTER

報道関係者各位

2024年04月25日

大正製薬株式会社

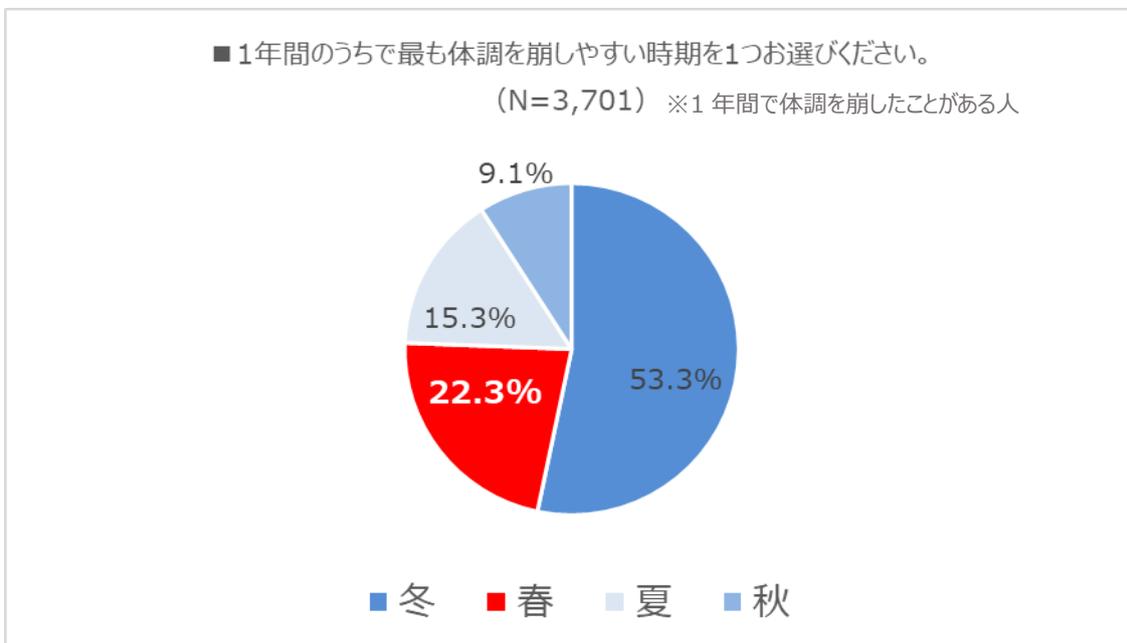
～パブロン通信 vol.1～ 風邪は冬だけじゃない!?春風邪には要注意!?

◆ ポイント

- ・大正製薬(株)が実施した調査(N=5,020)により、春は冬に次いで2番目に体調不良を起こしやすいことが分かった。
- ・体調不良の内容 TOP3は『風邪症状』、『肉体疲労』、『倦怠感』であった。
- ・春は寒暖差が激しく、適切な対処が必要である。

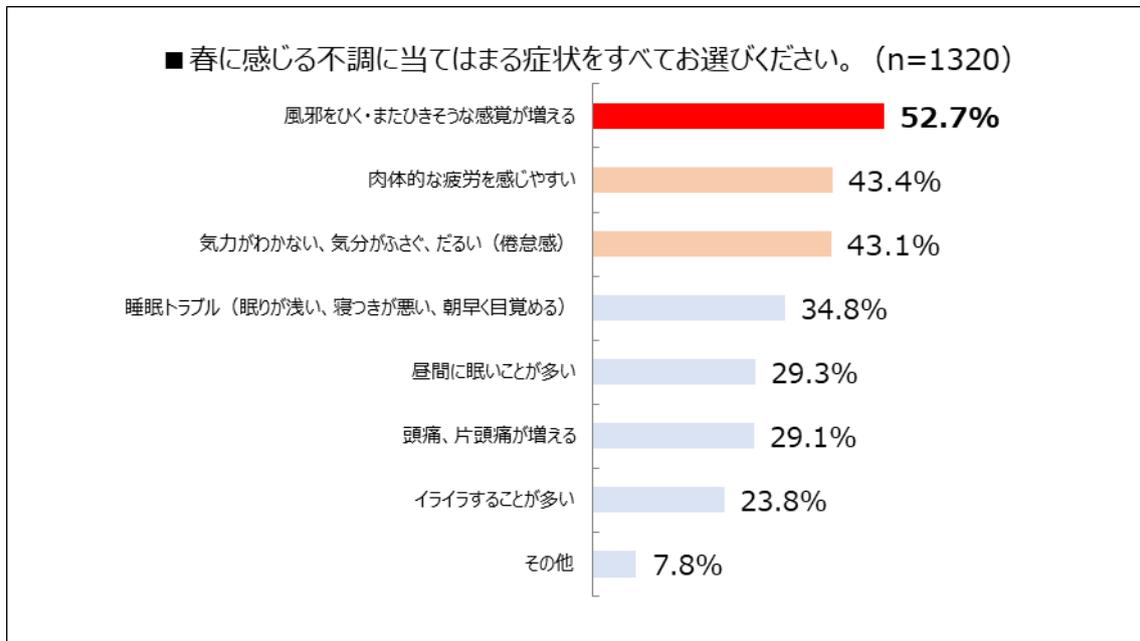
◆春における体調不良の現状

大正製薬(株)が行った調査では、春は冬に次ぐ1年のなかで2番目に体調不良を感じる人が多い季節であることが分かった。



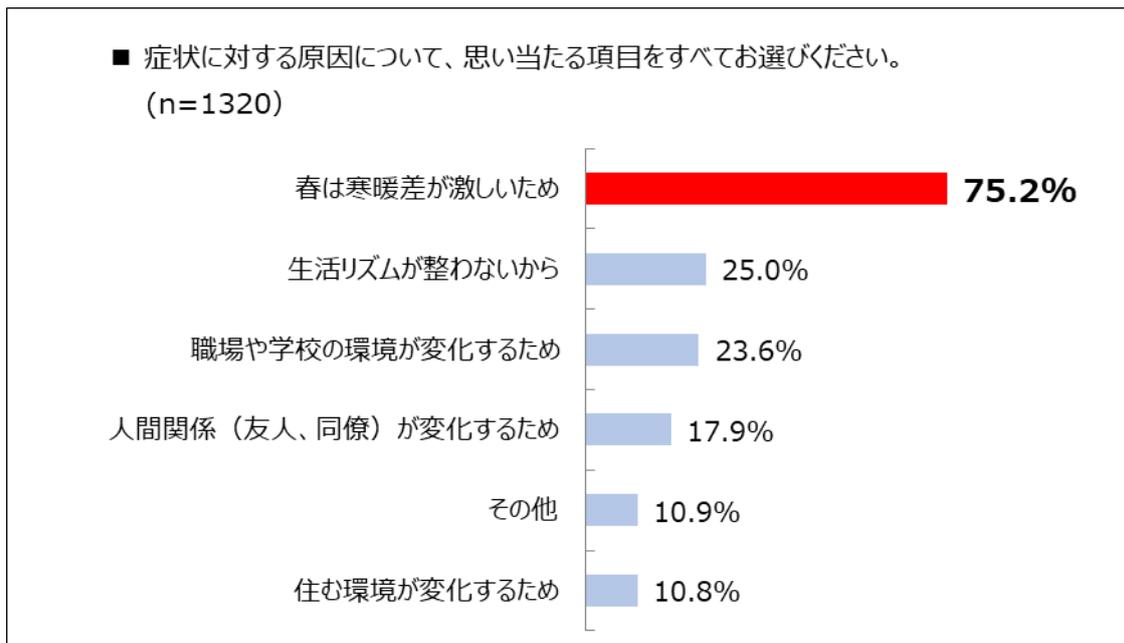
また、春に体調不良を感じる方の症状は、風邪症状(52.7%)が最も高く、次に肉体的な疲労(43.4%)、気力がわかない(43.1%)といった症状が多いという結果となった。

NEWS LETTER



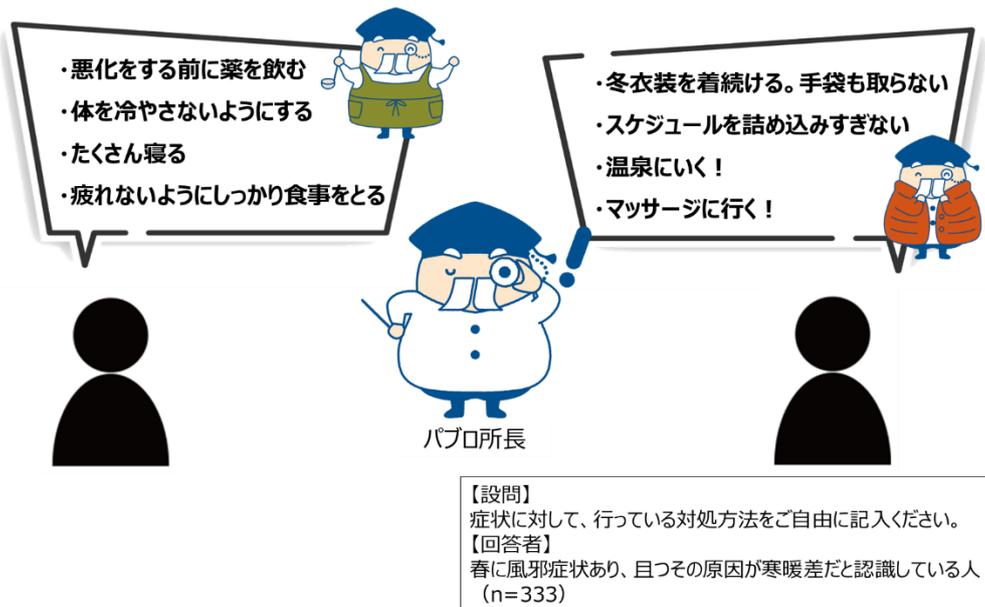
◆不調に対する原因と対策

春に感じる不調の原因は「春は寒暖差が激しいため」が 75.2%という結果となった。新生活が始まり人間関係や職場環境の変化などによりストレスを感じる時期だが、それ以上に『寒暖差が激しいこと』が体調不良の原因であると生活者は感じていることが分かった。



NEWS LETTER

寒暖差による不調に対して生活者はどのような対策をしているのか、調査のフリーアンサーによると、『薬を服用する』、『体を冷やさない』等、一般的な対処から、『春でも冬の衣装を着る』、『温泉に行く』、『マッサージに行く』という独自の対処をしている方もおり、興味深い結果となった。



◆春に体調不良が起こりやすくなる理由

冬から春への季節の変わり目は寒暖差が激しく、自律神経のバランスを崩しやすい状態となり、体調不良を引き起こしやすくなります。

自律神経は、血圧や体温の調節を行うなど、からだの機能をコントロールしています。自律神経には、主に緊張時にはたらく交感神経と、主にリラックス状態ではたらく副交感神経があります。

冬は寒くなり、交感神経が優位になる季節です。寒いときは、皮膚血管を収縮させて体から熱が逃げるのを防ぎ、また筋肉の血流を増やし、脂肪を燃焼させてエネルギー源を作るなどして、体内で熱を生み出しています。

暖かい季節に近づくにつれ、副交感神経が優位になってきます。しかし春は急に寒さが戻ったり気圧が変化したりと、気象変化が激しくなります。このような変化は、自律神経のバランスにも影響を与え、不調につながることもあります。

気温の変化をコントロールするのは難しいですが、自律神経の働きを整えるための対処をすることも大切です。対処としては、気温に合わせて衣服などを調整すること、生活リズムを整え、質の良い十分な睡眠をとることも手段のひとつです。

NEWS LETTER

◆大正製薬：パブロンかぜ研究所からのお知らせ

かぜ症状は冬のイメージもありますが、今回の調査で春の体調不良についても皆様が悩んでいることが分かりました。今後も皆様が風邪で悩まない社会を実現するために、大正製薬：パブロンかぜ研究所は様々な研究を進めてまいります。

ちなみに、

栄養と睡眠をとることが大前提ですが、実は「笑い」で元気になるという話もできています。気になる方はぜひ下記 URL よりご覧ください！

<https://brand.taisho.co.jp/pabron/kaze-ken/kaze-barrier/>

「笑い」で元気になる！？「かぜをひきやすい人」の特徴は？

【調査概要】

調査主体：大正製薬株式会社

調査方法：株式会社ジャストシステム「Fastask（ファストアスク）」を用いたインターネットリサーチ

調査期間：2024年3月22日～2024年3月27日

調査対象：15歳以上69歳以下の生活者

有効回答数：5,020人