

2020冬、脱寒暖差疲労

「局所温活」で寒暖リズムをつくる新習慣を

朝晩と日中の気温差や室内外の温度差が大きくなるこれからの季節は、寒暖の差に身体が対応できず、頭痛、めまい、肩こり、腰痛、不眠、食欲不振、便秘、下痢、イライラ、冷え、むくみなど様々な不調がでます。今回は、このような「寒暖差疲労」の対策について、明治国際医療大学 鍼灸学部 学部長 伊藤和憲先生にお話を伺いました。

1. 長期間の自粛生活が続いた今年は特に、寒暖差に弱い体質に

運動不足や栄養が偏った食事をされている方、睡眠不足などの不規則な生活をされている方は、寒暖差の耐性が低く、こういった不調が特に起こりやすい状態です。

身体に短時間で寒暖差が生じることで不調が起きるため、在宅ワーク後に外出をする際や、暖房の効いた暖かい部屋から暖房の効いていない寒い部屋への移動など、朝晩の気温差だけでなく、**室内外の寒暖差によって不調が生じることもあります**。今年の冬は特に、**自粛生活が続き、室内に滞在することが多かったため、運動をしたり、外に出て汗をかく機会が少なく、寒暖差への耐性が十分にできていません**。また、**慣れない在宅ワークなどでストレスが多い生活をしているために、生活習慣の乱れに大きく影響し寒暖差による不調が起こりやすいと考えられます**。



2. カイロを使った「局所温活」で、“寒暖のリズム”をつくるのがカギ！

<寒暖差のリズムを取り入れる新習慣を！>

寒暖差による不調をケアするためには、**あえて日常生活に適度な寒暖のリズムを作ることが大切です**。

例えば、気温が高い昼間は換気で外気を室内に取り入れることで身体を冷やしたり、気温が低い夜は温かい飲み物を飲むことで身体を温めたりと、1日の中で意識的に寒暖差をつけることがトレーニングになります。その際に、急に身体を冷やしたり温めたりしてしまうと寒暖差疲労に繋がるため、**ゆっくり寒暖のリズムをつけることがポイント**です。また、エアコンなどの冷暖房機で温度差を埋めるのではなく、**自力で体温調節ができる身体づくりが理想**です。身体が慣れるまで、まずは2週間～1ヶ月ほど継続して取り入れてみましょう。

<おすすめは「局所温活」 カイロでお手軽な寒暖リズムを取り入れよう>

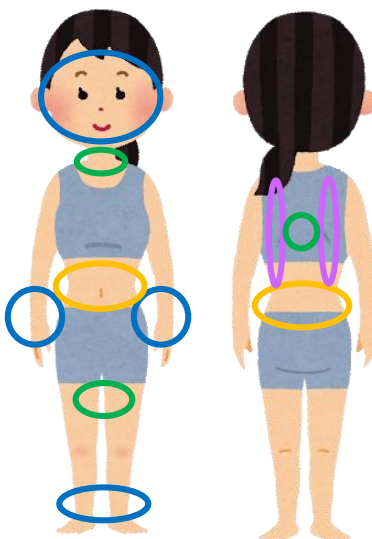
日常生活に寒暖のリズムを取り入れる方法はいくつかありますが、手軽にすぐできる対策として温活、特に局所を温める「局所温活」があります。**カイロ、ホットタオル、お灸を使用するのがおすすめ**です。カイロなどは身体を温めながら、徐々に温度が低下していくので、**身体に過度な負荷をかけることなく、ゆっくりと寒暖のリズムをつけることができます**。

お腹、腰部を温める

生活習慣が乱れている人は、朝と寝る前のリラックスタイムなど定期的に貼ることで、1日のリズムを作ることがおすすめです。中温で、6～8時間程度温めるようにしましょう。

手首や足首周囲、顔面を温める

ストレスを感じていたり緊張していたりするときや、寝る前などリラックスしたいときに温めましょう。特に若い人に おすすめで、高温で1～2時間温めるか、低～中温で6～8時間温めましょう。



首前面、肩甲間部、内ももを温める

運動不足の人は、血管が表面近くにある部位に、朝や寝る前のリラックスタイムなどに貼りましょう。なお、特に冷えているときは高温で1～2時間、常時冷えている方は、低～中温で6～8時間は温めましょう。
※運動時は外してください。

背骨から1.5～3.0cm脇で 痛かったり冷えている箇所を 中心に温める

加齢を感じる人は朝・昼・晩と3回、リズムを作るために食後に貼りましょう。温度は中温が効果的です。

<高温：60℃程度、中温：55℃程度、低温：50℃程度>

※カイロは肌に直接貼らず、就寝時には必ず外してください。

3. 局所温活のポイントは「適切な圧力をかける」こと

局所温活を行う際に身体へほどよく圧力をかけながら温めることで、循環が良くなったり、痛みの抑制、リラクゼーション効果が高まる可能性があります。

一般的にはシャワーよりもお風呂に入った方が身体が温まりますが、これは皮膚や筋肉に圧力をかけると血管が圧迫され、心臓に血液が戻りやすくなるためです。心臓に戻った血液を循環させようと心臓が働き、全身の循環がよくなり、身体が温まりやすくなります。また、圧刺激は神経を介して痛みの神経を抑制したり、反射により内臓機能を高めてくれるため、身体が緩んでリラクゼーションすることもできます。適切な圧力をかけて温めてみましょう！

※カイロを押し付けるなどの行為は低温やけどの原因になる恐れがあります。カイロなどの製品は使用上の注意に従って使用する必要があります。

4. 在宅でできる寒暖リズムの作り方

1日の中で2～3回程度、寒暖の山を作るのが最適です。急に5～10℃程変化してしまうと、身体に負担がかかるため「少し暖かい／寒いな」くらいで調整するようにしましょう。

寒さの作り方 暖かさの作り方



朝

換気をする：朝に関わらず、1～2時間程度（10時・12時・15時頃）で眠気を感じやすくなるため2時間おきの換気や、ベランダに出て外の空気を吸うなどを繰り返しましょう。

冷たい飲み物を飲む：10～15℃程度の水や麦茶、スポーツドリンク、牛乳などがおすすめです。

お昼にむけ温かい飲み物を飲む：60℃程度の白湯やカフェインを含まないハーブティーがおすすめです。

姿勢を正す：背中を伸ばすことで血流が巡りやすくなり、臓器が正常に活動します。
また、姿勢が悪いと肺を圧迫し呼吸が浅く早くなるため、身体の緊張が増してしまいます。パソコン作業が多い仕事をしている方は、特に意識しましょう。



昼

昼食後に冷たい飲み物を飲む

爪もみをする：お昼の休憩時間の他、お風呂の中、寝る前など、リラックスしているときに行います。
薬指以外※の指先を20秒ずつリズムよく痛み持ち良い程度にもむくことで臓器の活動を活発にし、身体を温めます。
※薬指は交感神経を高めてしまいます。
お仕事や家事が一息ついた際や、昼食後のルーティンとして取り入れましょう。

換気をする＋深呼吸：3秒吸って、5～7秒吐く深呼吸をすることで、身体のリズムを整えます。

換気をした際に、外気を取り入れながら深呼吸をするのが特におすすめです。



夕

夕方にむけ温かい飲み物を飲む

首肩などの筋肉をストレッチする：在宅ワークでの集中作業やストレスにより緊張しやすい筋肉を緩めます。両手を後頭部に添えた状態で手の重みを利用しながら首の後ろを伸ばす、ゆっくり上を向くことで首の前を伸ばすなど筋肉を伸ばすストレッチを心掛けましょう。

身体を温める食べ物を多く摂取する：土の中の食べ物（根菜類）、冬や寒いところで取れる食べ物を多く摂ることで深部体温が上昇し、臓器が安定します。



夜

入浴（汗をかく）：38～40℃のお風呂に15～20分ほどつかり体温を上げましょう。お風呂に浸からない場合は、首から肩甲間部に少し熱め（42℃程度）のシャワーを30～60秒あてて、副交感神経を優位にする、または汗をかきましょう。

カイロで温める：身体が温まると眠くなりますが、それだけでは眠れない、手足が冷えてしまう人は就寝の1～2時間前にカイロを貼ったり、顔を温めたりしましょう。カイロは寝る前には外してください。温かい飲み物を飲んだり、アロマオイルでリラックスするのも良いです。

伊藤 和憲（いとう かずのり）先生 ご略歴

学内・明治国際医療大学 鍼灸学部 学部長／同学部 はり・きゅう学講座 教授兼務
 ・明治国際医療大学 大学院鍼灸学研究科 教授／同研究科 養生学寄付講座 教授兼務
 ・明治国際医療大学 附属鍼灸センター 鍼灸臨床部長
 ・明治国際医療大学 産学官連携推進センター長
 ・明治国際医療大学 アスリートサポートセンター 補佐
 同大学公認 メディカルアスレチックトレーナー 教育プログラム監修
 学外・（一社）エビデンスに基づく統合医療研究会 理事
 ・日本慢性疼痛学会 評議員
 ・（公社）愛媛県鍼灸マッサージ師会 顧問



2020冬 おうちで簡単！ 小林製薬 桐灰ブランドの局所別・巣ごもり温活アイテム

●桐灰の貼るカイロ・貼らないカイロ



◆ミニサイズもあるので用途に合わせた使い分けもおすすめ！

桐灰カイロ ニューハンドウォーマー
(貼らないタイプ) 10個入／700円

最高温度65℃※1 平均温度51℃※1

手触りしなやか&丈夫なカイロで
24時間※1続く温かさ

桐灰カイロ はる
10個入／700円

最高温度63℃※1 平均温度53℃※1

衣類に貼るカイロで
14時間※1続く温かさ

※1：表示の最高温度・持続時間は日本工業規格、平均温度は都条例にもとづく測定値

●あずきの天然蒸気と適度な重みで顔周りを温める



桐灰 あずきのチカラ
目もと用
1個／780円



桐灰 あずきのチカラ
フェイス蒸し
1個／1,650円

- ・水分をたっぷり含むあずきを電子レンジで温め天然蒸気の温熱で目や顔をじんわり温める
- ・あずきは温めることで失った水分を空気中から吸収するため、繰り返し250回使用可能

●3首（首・手首・足首）を温める巻くだけ温活！



桐灰 あずきのチカラ どこでもベルト 桐灰 あずきのチカラ 首肩用
各1個 1,650円



- ・「どこでもベルト」は 首肩、腰、背中など様々な部位に使えるベルト付き体に巻きつけたり、押し当てたりと、様々な使い方が可能
- ・「首肩用」は広く包み込む形状で首肩にしっかりフィット適度な重みで気持ちよく温める

◆「あずきのチカラ」は医療機器ではありません。



桐灰 巻きポカ 手首用 専用ホルダー2個入+専用温熱シート4個入／780円



最高温度60℃※2 平均温度48℃※2

- ・巻くだけで手首／足首が温まる
- ・専用温熱シートの肌側には、熱を効率よく伝える素材を使用している
- ・最高温度60℃※2／平均温度48℃※2／6時間※2持続

※2：表示の最高温度・平均温度・持続時間は都条例にもとづく測定値
(ただし、巻きポカは専用ホルダーに入れ被覆材を外した状態でJIS S4100に準じて測定)

●かじかむ手指・足先に、末端冷え対策用カイロ

★NEW



桐灰カイロ ポケぽか
10個入／オープン価格
最高温度64℃※2 平均温度51℃※2

外気との接触を防ぎ
カイロの温熱を閉じ込めるポケット付きで
手に何かを持ちながら暖を取ることもできる



桐灰カイロ マグマ くつ下に貼る
3足分入／オープン価格
最高温度43℃※3 平均温度35℃※3

寒さに負けない発熱力※4で
足元を温めてくれる足元専用カイロ



桐灰 あずきのチカラ おなか用
1個／1,100円

やさしい低温としっかり高温
2つの温度を両面で使い分けことが可能
あずきの天然蒸気でお腹をじんわり温める

※3：表示の最高温度・平均温度・持続時間はカイロ工業会足元用カイロ統一試験法による測定値

※4：5℃環境下での試験に基づく

製品の価格は全てメーカー希望小売価格（税抜）です。