



『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」 「カラダの冷えについて」の調査結果

(株)エムティーアイが運営する、女性のカラダとココロの健康情報サイト『ルナルナ』では、毎月サイト内で「みんなの声」と題してアンケート調査を行っています。

多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容ははじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回 Vol.10 では、「カラダの冷えについて」の調査結果をお届けします。寒い冬だけではなく、冷房などで一年中「冷え」に悩まされている女性も多いはず。

カラダが冷えると生理痛の悪化や不妊など、女性のカラダにさまざまな悪影響を及ぼしかねません。そんな「女性の大敵」とも言える「カラダの冷え」についての悩みや対策を聞いてみました。

■ 約 9 割の女性が、「冷え」がカラダに及ぼす影響を認識！

Q1 カラダが冷えると、カラダに影響があることを知っていますか？



Q1. カラダが冷えると体調不良や不妊などの影響があると知っていますか？

まず始めに、カラダが冷えると健康への影響があると知っているか聞いてみました。

なんと約 9 割の女性が「冷え」の影響を「知っている」と回答しています。

さすが、“自分のカラダに対する意識の高いルナルナユーザー”、ほとんどの人が「冷え」がカラダになんらかの悪影響を及ぼすと、認識している事がわかります。

■ “運動不足”や“ストレス”“夜更かし”など、日頃の生活に冷えの原因が！

Q2 普段の生活スタイルで当てはまるものを全て教えてください

運動不足	23.4%
ストレスが多い	19.2%
夜更かししがち	16.8%
食生活が乱れている	
冷たい物を摂取している	14.6%
お風呂はシャワーで済ます	11.1%
普段過ごしている場所が寒い	8.9%
薄着のファッションをしがち	5.8%
どれも当てはまらない	0.3%

Q2. 日頃の生活スタイルで当てはまるものを教えてください。

次に、ルナルナユーザーの日頃の生活について聞いてみました。

最も多かったのは、“運動不足”で 23.4%、続いて“ストレスが多い”19.2%、“夜更かししがち”16.8%でした。

そもそも「カラダの冷え」とは、主に体温調節に関わる自律神経の乱れによって起こると言われています。運動不足や夜更かしなど生活習慣の乱れや、ストレスなどによって自律神経のバランスが崩れると、体温調節が上手くいかなくなり、カラダが熱を生み出すことができず、「冷え」を引き起こします。

さらに、冷たいものを多く摂取したり、薄着をしたりすることで、冷えを加速させてしまいがちです。

「冷え」が気になる人は、カラダを温める効果のあるビタミン E やビタミン C を含む野菜などを使った、温かい食事を摂るようにしたり、寝る 1 時間前に 38 度～40 度のぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、カラダを冷やさないファッションを心掛けるなど、生活を見直してみましょう。

また、適度な運動や睡眠をしっかりとって、ストレスの少ない規則正しい生活を送ることも大切です。

■ なんと95.9%の女性が「冷えを感じる」と回答！



Q3. カラダの冷えを感じることはありますか？

続いて、「カラダの冷え」を感じることを聞いてみたところ、なんと95.9%の人が、「冷えを感じる」と回答しました。

女性の2人に1人が冷えに悩んでいると言われ、自覚症状のない「隠れ冷え症」や「冷え症予備軍」を含めると、7割の人が冷え症では…という報告もあります。なぜ、女性の多くが「冷え」に悩むのか…。女性の身体は下腹部に子宮や卵巣など女性特有の臓器があり、複雑な構造になっています。

そのことで下腹部に血流が滞りやすく、全身に熱が運ばれにくいので冷えやすいと考えられています。また、男性と比べて筋肉量が少ないことや、無理なダイエットなどでエネルギーが不足している人が多いことも、「冷え」の原因と言われています。

まずは「女性のカラダは冷えやすい」ということをしっかり自覚して、対策を考えることが重要です。

■ 6割以上の女性が“足先”や“手先”の末端に冷えを感じる！！



Q4. 冷えを感じるカラダの部分はどこですか？

Q3で「冷え」を感じたことが「ある」と回答した人に、カラダのどの部分に「冷え」を感じるか聞いてみました。1位は“足先”で35.4%、2位は“手先”29.1%でした。

やはり足先や手先といった末端が冷えるとの回答が多くみられました。

手や足など末端が冷えるのは、血の巡りが悪くなっているのが原因と言われています。指をギュッと閉じるパツと開く、グーパー運動を繰り返すことで緩和されることも多いので、末端の「冷え」が気になるときは、簡単な運動をして血流を良くしてみましょう。

また、腹部や背中などに「冷え」を感じる人も19.5%いました。これは、「内臓温度低下型冷え症」と言われる症状で、婦人科系疾患につながりやすいタイプのため、気をつけたい症状です。腹巻きをしたりカイロでみぞおちの下あたりを温めてみたりするなど、注意するよう心掛けましょう。

■ 季節は「冬」、時間帯は「就寝前」に冷えを感じる人が多数！



Q5. 冷えを感じる季節、時間帯はありますか？

では、「冷え」を感じる季節や時間帯があるか聞いてみました。

最も多い季節は“冬”で33.5%、次に“秋”で12.4%でした。

やはり冬や秋といった寒い季節に「冷え」を感じる人が大多数ですが、冷房の影響からか夏を感じる人もいます。このことから、カラダの「冷え」対策は一年を通して気をつけるテーマであることがわかります。

時間帯でみると“就寝前”が17.5%と最も多い回答でした。人は寝る前に皮膚から熱を放散させ、体内の温度を下げることで眠りやすくなると考えられています。

また、合わせて約15%の人が“生理前”や“生理中”に冷えを感じるという回答しています。生理前は女性ホルモンの働きでカラダが水分を貯めこみやすくなり、生理中はカラダを温める血液が、経血として排出されるため、カラダが冷えやすくなると言われています。生理前後は特に冷えやすいと心得て、より一層しっかりと「冷え」対策をとるようにしましょう。

■ “肩こり”“頭痛”“生理痛”も冷えが原因に!?

Q6 冷えを感じたことでどのような体調変化がありましたか？

肩凝り	20.6%
疲労感	15.2%
頭痛	13.2%
生理痛	10.5%
肌荒れ	9.9%
便秘	8.7%
不眠	7.8%
その他	14.1%



Q6. 冷えを感じたことで、どのような体調の変化がありましたか？

続いて、「冷え」を感じたことで起こる体調の変化について聞いてみました。

“肩こり”と回答した人が 20.6%、次いで“疲労感”と回答した人が 15.2%でした。「カラダの冷え」は血流が滞ることで起きる症状。そのため冷えが進むと、肩こりや疲労感、頭痛といった不調につながります。

また、「冷え」が子宮の機能を低下させることにより、血流が滞ることで子宮がスムーズに動かず生理痛がひどくなる事もあります。

そのほかにも、“肌荒れ”や“便秘”など、女性にとっては気になる体調の変化がおこりやすくなります。このように健康にとっても、美容にとっても、「カラダの冷え」は大敵であることがわかります。

■ 冷え対策の基本は、カラダを温めること！

Q7 日頃行っている効果的な冷え対策を教えてください

冷えるカラダの部分を衣服で補う	27.3%
厚着をする	20.9%
お風呂(半身浴)、足湯	16.8%
カラダを温める食事	12.8%
マッサージ	9.5%
規則正しい睡眠をとる	4.9%
定期的に運動	3.4%
その他	4.5%



Q7. 日頃行っている効果的な冷え対策を教えてください。

最後に、日頃行っている効果的な冷え対策について聞いてみました。

最も多かったのが「冷えるカラダの部分を衣類で補う」で 27.3%、次に多かったのが「厚着をする」で 20.9%です。

腹巻や靴下で冷える部分を温めたり、着用する衣類で温度調節したりするのは、基本の対策のようです。ただし、カラダを締め付けて血流を妨げてしまわないように、ゆったりフィットするものを選ぶようにしましょう。

また、16.8%の人が回答した「お風呂(半身浴)・足湯」など、直接カラダを温めることも大切です。ぬるめのお湯や半身浴でじっくりと温めるとより効果的です。読書や入浴剤、アロマなどを取り入れて楽しみながら入浴すると、生活にプラスしやすいかもしれません。

12.8%の人が回答した「カラダを温める食事」も重要なポイント。冷たい飲み物や食べ物を控えるだけでなく、食材にも気を配ってみましょう。カラダを温める食材で有名なのは、ショウガやトウガラシですが、そのほか大根、ねぎ、リンゴなど“冬が旬の食材”や、黒豆やひじきといった“色が黒い食材”、根菜類なども効果があると言われています。バランスの良い食事とともに積極的に取り入れたいものです。

カラダを温めることはもちろん、マッサージをして血流を良くしたり、快適な睡眠、適度な運動をする、ストレスをためたりしないなど、規則正しい生活が冷え症の解消には大切です。

※ 調査実施時期：2013年11月～2014年1月 調査方法および人数：『ルナルナ』サイト内にて会員 3,997名

今回の調査結果からは、多くの女性がカラダの「冷え」を感じ、「冷え」からくる体調の変化に悩み、さまざまな対策をとっている事がわかりました。

カラダの「冷え」は日常的に起こるので、つい何もせず放っておく人も多いかもしれません。しかし、「冷え」は、カラダの不調を知らせるシグナルの役目も果たしていますので、たかが「冷え」と放置せずに、気になったら早めの改善・対策をとることが大切です。

今後も『ルナルナ』は、最も身近なモバイルを通じて、多くの女性のカラダとココロの健康をサポートする様々なサービスを提供していきます。



サイト名	ルナルナ [®]
概要	携帯で簡単に体調管理ができる、女性のための健康情報サイト。過去の生理日を入力すると、次の生理予定日を知らせてくれたり、妊娠しやすい時期・しにくい時期などを教えてくれます。ダイエットサポート機能や、女性特有の病気・性に関する情報など、人には聞けない悩みもサポートします。
課金額(税込)	月額 189 円
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室

TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: <http://www.mti.co.jp>

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター

TEL: 050-8882-5921

E-mail: lnln_support@cc.mti.co.jp