

汗っかき男性の2人に1人が高ストレス 梅雨&夏は低ストレス者の「暑さ対策」で乗り切ろう ～ スマホアプリCOCOLOLO連動「ストレスオフ・アクション2020」スタート！～

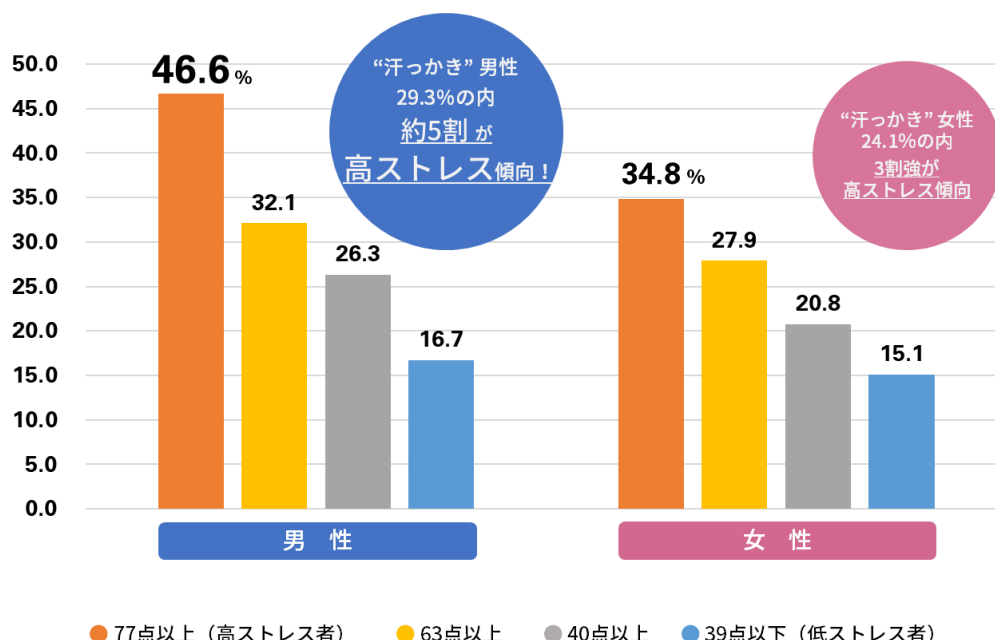
株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「オフラボ（ストレスオフオフラボ）」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、一般社団法人ストレスオフ・アライアンスや脳科学者などの専門家と共同でストレスと心身や肌を調査・研究しています。

今年もいよいよ本格的な梅雨の到来！ 夏が近づくにつれ気温も上昇、ジメジメした湿気とあわさって、汗っかきにはツライ季節です。運動後にかく汗とは打って変わって、何とも不快なものです。果たしてストレスにはどう影響しているのでしょうか。

【関連記事】紫外線の季節到来！夏の自律神経疲労をクールに乗り切ろう

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/2306/>

＜男女・ストレスレベル別 汗っかき意識＞



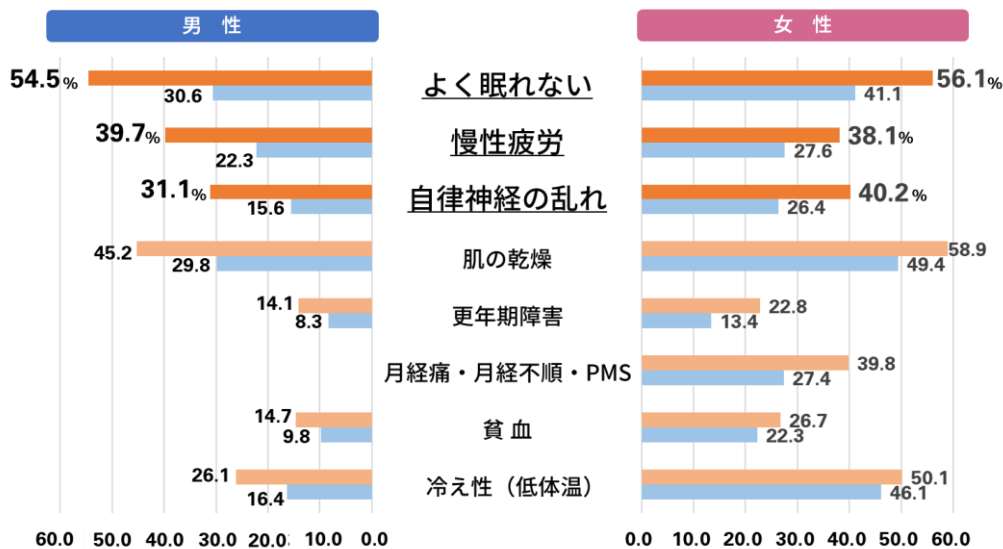
■ 高ストレス男性の約半数が「汗っかき」だと感じている

全国14万人（男女7万人）におこなった「ココロの体力測定2019」の結果、汗っかき意識のある男性は29.3%、女性は24.1%。その割合を厚生労働省ストレスチェック基準のストレスレベル別で見ると、男女とも高ストレス者（77点以上）で汗っかき意識が高く、男性は46.6%と高ストレス者の約半数が「汗っかき」だと感じている傾向にありました。

■ 汗っかきな男女の約6割が「よく眠れない」

暑さや湿気で「汗をかく」というだけでも不快なものです、汗っかき意識のある男女はほかにどのような体の不調を感じているのでしょうか。8項目の不調症状を見てみると、まずどの項目も、汗っかき意識のある方が不調を感じている割合が高いことがわかります。ストレスと密接な「よく眠れない」「慢性疲労」「自律神経の乱れ」においては、男女とも6割近くが「よく眠れない」と回答しています。

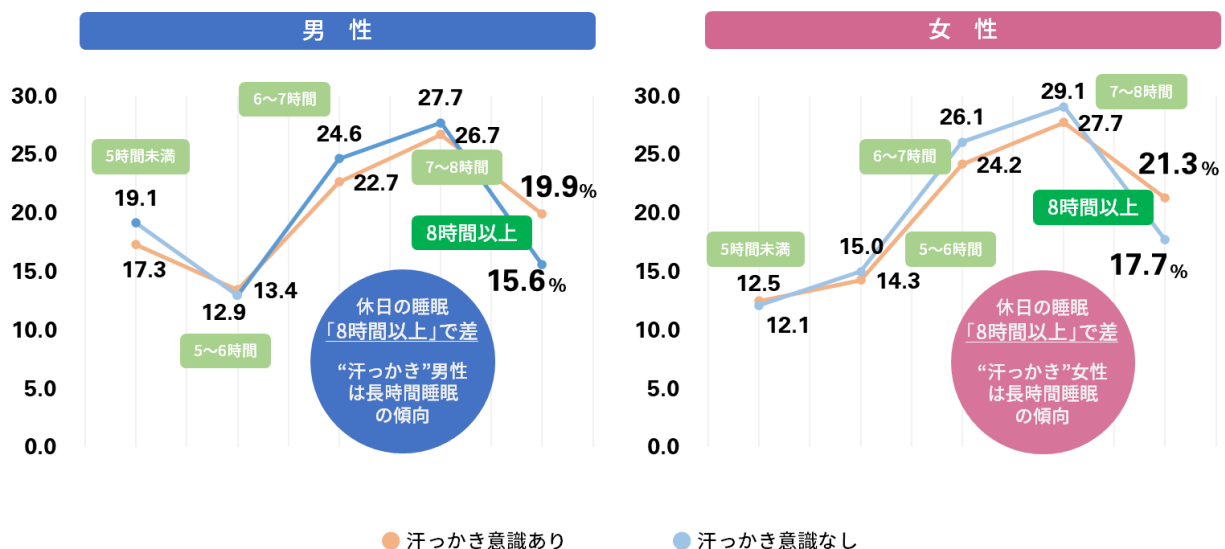
＜男女・汗っかき意識別 体の不調＞



■ 意外にも？汗っかきな男女は休日の睡眠時間が長い傾向に

汗っかきな男女の約6割が「よく眠れない」と答えていますが、睡眠時間はどうでしょうか。平日の睡眠時間は、汗っかき意識のあり・なしで大きな差は見られませんでした。しかし、休日で比べてみると、「8時間以上」で割合が逆転。意外にも汗っかき意識のある人のほうが長時間寝ていることがわかりましたが、「よく眠れない」ことから、休日に睡眠をたっぷりとることを心がけているのかもしれません。

＜男女・汗っかき意識別 休日の睡眠時間＞



【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス E-mail: info@stressoff-alliance.or.jp

■ 低ストレスな男女の暑さ対策を参考に、汗っかきでもストレスオフ&快適に

汗をかくのは仕方がないとしても、梅雨から夏にかけて、できるかぎり快適に過ごしたいものですよね。

そこで、汗っかき意識がある人の中でも低ストレス傾向な

男女の「暑さ・疲労対策」を、汗っかき意識のある人全体との比較で見ました。

上位は、「睡眠をしっかり取る」男性1.61倍、女性1.50倍。また、暑くてかく汗ではなく、「運動で汗をかく」男性1.60倍、女性1.85倍も。さらに、「温かいものを食べる」「3色きちんと食べる」「肉を食べる」など食に関する項目も多く、健康維持の三大要素と言われる「運動・食事・休養」を意識した生活を送っている傾向にありました。

＜男女・汗っかき意識別 暑さ対策・疲労対策＞

男性の暑さ対策・疲労対策	汗っかき意識あり全体	汗っかき意識あり × 低ストレス		女性の暑さ対策・疲労対策	汗っかき意識あり全体	汗っかき意識あり × 低ストレス	
睡眠をしっかり取る	50.7	81.8	1.61 倍	運動で汗をかく	21.7	40.3	1.85 倍
運動で汗をかく	34.0	54.5	1.60 倍	睡眠をしっかり取る	60.9	91.0	1.50 倍
体を冷やさない	26.8	39.4	1.47 倍	紫外線対策を十分に取る	54.7	77.6	1.42 倍
温かいものを食べる	34.6	50.0	1.45 倍	3食きちんと食べる	61.6	83.6	1.36 倍
体温調節できる服装をする	45.5	63.6	1.40 倍	速乾性の衣類を着る	44.2	58.2	1.32 倍
涼しい午前中に行動する	33.4	45.5	1.36 倍	シャワーで済まらず湯船につかる	46.7	59.7	1.28 倍
肉を食べる	49.3	66.7	1.35 倍	体温調節できる服装をする	66.7	85.1	1.28 倍
3食きちんと食べる	48.4	62.1	1.28 倍	涼しい午前中に行動する	49.6	62.7	1.26 倍
体熱を下げる作用のあるものを食べる	23.9	30.3	1.27 倍	外出時は帽子や日傘を使う	66.7	82.1	1.23 倍
外出時は帽子や日傘を使う	30.0	37.9	1.26 倍	肉を食べる	53.6	65.7	1.22 倍
			(%)				(%)

※表枠外の倍率は、汗っかき意識あり 全体÷低ストレス

四季のある日本の暮らしは豊かな反面、気候変動で自律神経は影響を受けがちに。まずは基本の健康をしっかりと整えることが、ストレスにブレないココロと体づくりの早道といえるのかもしれませんね。

【調査概要】

「ココロの体力測定2019」

方法 | インターネット調査 期間 | SCR調査 2019年3月6日～3月18日

(SCR調査)

対象 | 全国、20～69歳、14万人（男女各7万人）

項目 | 15問

分析データについて | 厚生労働省の「ストレスチェック制度の健康状態項目」を基に独自加工して、点数化

集計データについて | 集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウェイト修正を行い活用

(本調査)

期間 | 2019年5月7日～10日

サンプル数 | 1800人

今回抽出対象者 |

(SCR調査)

・男性 汗っかき意識有：20535人 汗っかき意識無し：18300人

・女性 汗っかき意識有：16895人 汗っかき意識無し：23221人

(本調査)

・男性 汗っかき意識有：347人 内低ストレス者：66人

・女性 汗っかき意識有：276人 内低ストレス者：67人

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス E-mail: info@stressoff-alliance.or.jp

NEWS! みんなでチャレンジ！梅雨ストレスをオフしよう。ストレスオフAction! 2020 がスタート

「はかる」で毎日を快適に！ 「ストレスオフ・アクション2020」は、スマホアプリによる自律神経測定を習慣化し、気軽に楽しくストレスオフに役立てようという一般社団法人ストレスオフ・アライアンスとWINフロンティア株式会社によるソーシャルキャンペーンです。

第1回は、今年もいよいよ突入した「梅雨ストレス」のストレスオフにチャレンジ。6月18日（木）から7月16日（木）までのキャンペーン期間中、スマホアプリ「COCOLOLO（ココロ炉）」で自律神経を測って、自分にぴったりのストレスオフを見つけませんか？ オフラボは、全国14万人の男女を対象に行っている「ココロの体力測定」調査のエビデンスや有識者取材に基づいたコンテンツの提供などで、「ストレスオフ・アクション2020」を応援しています。

●みんなでチャレンジ！梅雨ストレスをオフしよう。ストレスオフAction! 2020 がスタート

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/8828/>



スマホアプリ「COCOLOLO（ココロ炉）」



■ オフラボとは

オフラボ（ストレスオフラボ）は、「ココロの体力低下」をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究する（株）メディプラス研究所を中心としたプロジェクトです。

可視化しにくいストレスを顕在化するだけではなく、心のバランスが取れていて、身体も肌も健やかな状態、「ストレスオフ」を提唱。ウェアラブルセンサでメンタルコンディションを測定するサービスを展開するWINフロンティア（株）と共同で研究し、ストレスオフな状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。

ミッションは“ストレスオフを日本の文化に”。ストレスオフな社会の定着を目指し、活動しています。

■ ココロの体力測定

全国の20～69歳の男女各7万人（合計14万人）を対象に「ココロの体力測定」（ストレス指数チェック）を実施。2015年12月より厚生労働省から義務付けられている、「ストレスチェック制度」の対象となる従業員規模50人以上の企業だけでなく、義務化の対象にならない有職者や専業主婦まで含めて、広くストレス状態を計測・数値化しています。

■ オフラボ運営会社

社 名 : 株式会社メディプラス研究所
代表取締役 : 恒吉明美
所在地 : 〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F（株式会社メディプラス内）
設 立 : 2013年12月
URL : <https://mediplus-lab.jp>

【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス E-mail : info@stressoff-alliance.or.jp