



全国の働く
女性に聞いた
冷えと幸福度の
因果関係調査

冷え～ジョのままだと
人生うまくいかない…

おんなの不調はすべて “冷え”が原因だった!

小学館女性インサイト研究所は、「女性の冷え」と「幸福度」に関する調査を行いました。その結果、冷えを自覚している女性ほど、恋愛や仕事において悩みをかかえていることがわかりました。「冷え」がもたらす人生の不調を識者により科学的に分析した結果をレポートします。

■調査対象:『CanCam』『Oggi』読者の女性(n=219人／平均年齢29.0歳) 調査期間:2016年3月11日～3月17日
■調査方法:インターネットによるアンケート ※リリース内のアンケートは、小数点第2位四捨五入になります。

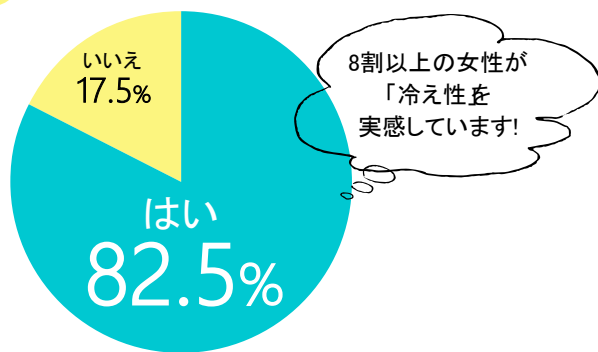


冷える人ほど悩んでる!「冷え不幸」の実態調査

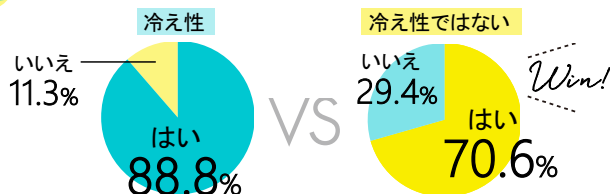
「冷え性」を実感している女子は
恋愛も仕事もやる気が低いことが明らかに

『CanCam』『Oggi』読者の女性に、今悩みがあるか、付き合っている男性がいるか、仕事にやる気はあるかなど、女性の幸福度に関する調査をしました。その結果を冷え性と冷え性ではない人によって比較したところ、冷え性ではない人のほうが、冷え性の人に比べて幸福であると感じていることがわかりました。これにより、冷え性は、体調そのものだけでなく、仕事や恋愛などの「やる気」を左右していることが明らかになりました。

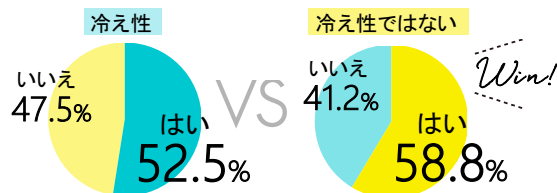
Q あなたは冷え性ですか



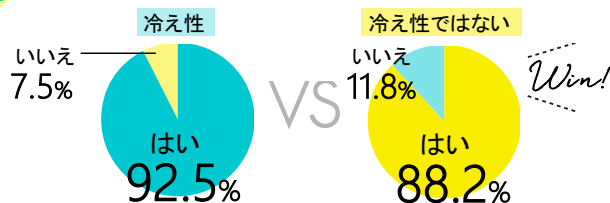
Q 今、悩みはありますか



Q 彼氏はいますか



Q 夏は仕事に対するやる気がでない



私の「冷え不幸」エピソード

●付き合いたての彼と手をつないだとき、手の末端が冷えすぎていて「冷たいね」とそっと離されてしまった(21歳・OL) ●冷房が効いている社内では、ブランケットを上半身と下半身を2枚巻き。後輩に「ミノムシ」と呼ばれていることを最近知りました(27歳・事務) ●疲れと冷えで夕方になると体調が悪くなってしまう。残業が心身共にツライです(営業・30歳)

「冷えを予防して
ハッピーに!」

原因と対策を専門家に聞きました



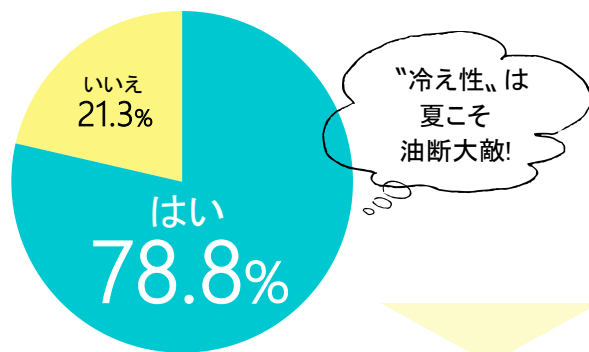
専門家が指摘! 冷えは夏こそ対策が必要です

「冷えは万病のもと」は事実。

冷えると女性の体によくないことばかり

「冷えは万病のもと」といいますが、冷えは肩こりや腰痛、頭痛などを引き起こすこともあり、人によっては胃腸の不調や生理痛、むくみ、だるさなどの原因になります。そういった体調不良を理由に、仕事や私生活でやる気が出なくなるなどの現象は起こりえるといえるでしょう。

Q 夏でも冷え性を
実感することがありますか



「冷え不幸」を防ぐには

夏こそ対策が重要です

冷え性は寒い季節のものではありません。夏の冷え性の主な原因は、「冷える食生活」や「衣服」。冷たい飲み物やスイーツ、食事などで、体の中から冷えてしまったり、クーラーの効いた室温で薄着になることで、体内から熱が逃げやすくなるため、さらに冷えやすくなる傾向があります。冷たいものを食べるときは温かい飲み物を用意したり、気温が低い朝夕や室内では、重ね着をすることが大切。重ね着は、ただ脱ぎ着しやすいだけでなく、生地を何枚にも重ねることで空気の層ができるため、冷えにくいという意味でもおすすめです。



＼お話を伺ったのは… / 福田千晶先生

慶應義塾医学部卒業後、医師として東京慈恵会医科大学リハビリテーション科勤務。H8年、同大学を退職後、クリニックでの診療とともに、医学博士・健康科学アドバイザーとして講演および執筆も行う。日本医師会認定産業医。

＼脱「不幸冷え」するにはコレ! /

夏の冷え性対策 は、オフィスから始めよう!



内側から温めるハーブティ

ハーブティは、香りや色で癒やされるだけでなく、発汗作用や代謝向上などの効能も。カモミールやエルダーフラワー、ジンジャーがおすすめ。ブレンドハーブティ「芯からぽかぽか温まりたいときに」50g ￥1,400+税(エンハープ)



バッグにはストールを常備

夏の室内や電車の中は冷房が効いていることが多く、冷え性になりやすい環境。簡単に巻けるストールは必須! この時期ならUVカット機能や手洗いのできるものなら、さらに安心。ストール ￥3,800+税(AOKI)



置きジャケット

オフィス用のジャケットも、季節の変わり目にアップデート。しわになりにくいニット素材のジャケットは、手洗いでできるので着心地もお手入れも楽ちん。清涼感のある明るい色を選んで。ジャケット ￥19,000+税(AOKI)

■ このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください ■

小学館女性インサイト研究所 担当: 五十嵐

<http://www.insightlab.jp/>

TEL 03-3230-9774 FAX 03-3234-6557 E-mail pr-islab@shogakukan.co.jp