

2018年10月29日

20代～60代の女性500人に聞く「冷え性」調査

冷え性はカラダだけではなく、 ココロも冷やす!?

冷え性女性の**6割**が**仕事や家事に集中できず、生活が楽しめない**
3人に1人が対策もせず放置、最大の理由は効果的な対策がわからないから

冷えて低下した末梢血流を整える機能があるヘスペリジン[®]を長年研究し、そのヘスペリジンが配合されている美容サプリメントを12月に発売する江崎グリコ株式会社は、20代～60代の女性500人を対象に「冷え性に関する調査」を実施しました。主な調査結果は以下の通りです。

女性の7割が自覚する冷え性、冷え性歴は平均17年と慢性化しやすい

- 日本女性の約7割（66.6%）が冷え性を自覚し、そのうち9割が「手先・足先など末端が冷える」（95.8%）、「肌・皮膚表面が冷たくなる」（89.5%）など血流の滞りによるトラブルに悩まされている。
- 冷え性を自覚した平均年齢は24.6歳で、冷え性に悩む期間は平均で16.9年と慢性化している。

冷え性を自覚しているのに3人に1人は何もしないまま放置、理由は対応策が「わからない」から

- 冷え性を自覚する女性が感じる冷えの季節は10月～3月。1年の半分が冷えシーズン。
- 冷え性を自覚する女性の3人に1人は、特に対策をせず放置したままです
- 何もしないまま放置している理由は、「効果的な対応策がわからないから」（59.6%）がトップで6割も。

集中力の低下や楽しさの低減など、冷え性はカラダだけではなくココロも冷やす (!?)

- 冷え性を自覚する女性の75.1%が「動くのがおっくう」、65.8%が「仕事や家事に集中できない」、60.7%が「生活が楽しめない」と、生活の質の低下を招いている。いずれも冷え性を自覚しない女性より高スコア。
- 冷え性はカラダの冷えだけでなく、ココロの冷えも招いているのかも。

<調査概要>

- 実施時期：2018年10月5日（金）～10月6日（土）
- 調査手法：インターネット調査
- 調査対象：全国の20代～60代女性500人（10歳刻みで各100人ずつ）

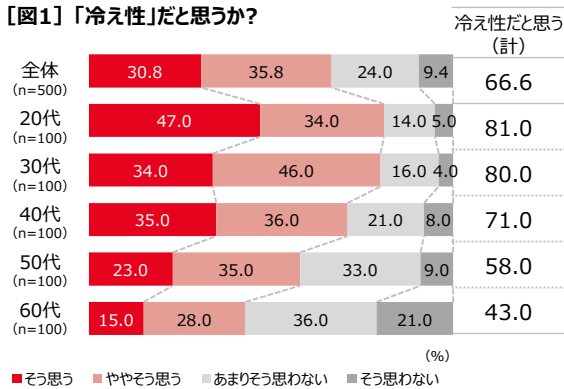
※本調査では、小数点第2位を四捨五入しているため、数字の合計が100%とならない場合があります。

「冷え性」に悩む日本女性の実態

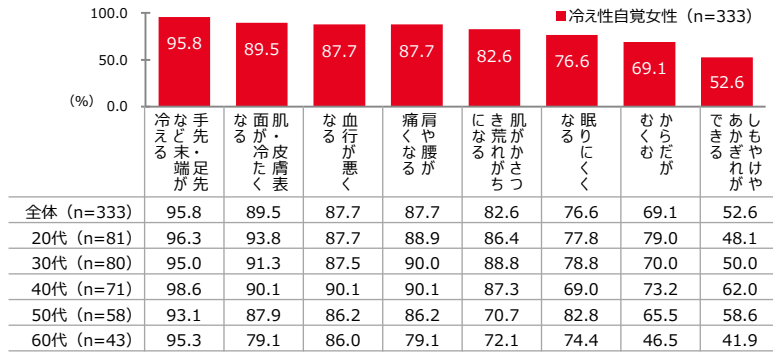
□ 女性の約7割が冷え性に悩み、そのほとんどが「手足の冷え」や「肌や皮膚表面が冷たくなる」ことに悩まされています

20代～60代の女性500人に冷え性と思うかと聞くと、3割が「そう思う」（30.8%）と答え、「ややそう思う」（35.8%）を含めて全体の7割近くが冷え性（66.6%）を自覚しています。年代別に見ると、20代（81.0%）、30代（80.0%）に多く、8割を超えています【図1】。冷え性を自覚する女性333人にどんな症状があるかと聞くと、「手先・足先など末端が冷える」（95.8%）、「肌・皮膚表面が冷たくなる」（89.5%）、「血行が悪くなる」「肩や腰が痛くなる」（同率87.7%）など、冷え性を自覚する女性のほとんどが、血流の滞りによる症状に悩まされていることがわかりました【図2】。

【図1】「冷え性」だと思うか？



【図2】 自覚している症状は？



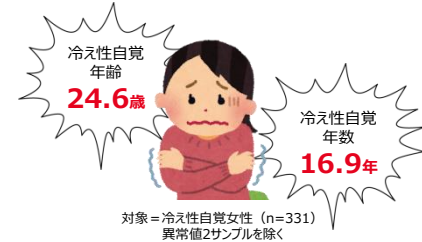
□ アラサーは冷え性のはじまり?!

□ 冷え性自覚年齢は24.6歳、およそ17年間も冷え性に悩まされ続けています

冷え性を自覚する女性に何歳から冷え性と思うようになったかと聞くと、平均で24.6歳でした。冷え性を自覚する女性の平均年齢が41.5歳であることから、約17年間（16.9年）も冷え性に悩まされ続けていることがわかりました【図3】。

女性の冷え性は慢性化しやすい、と考えられます。

【図3】 冷え性自覚年齢とお悩み期間

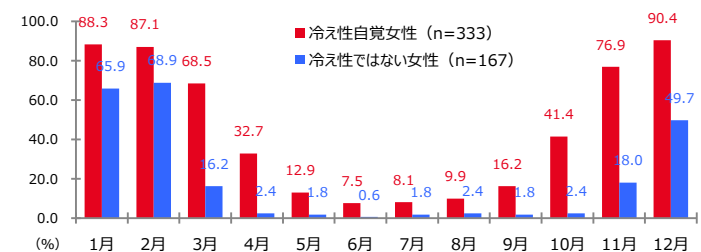


□ 冷え性女性の冷えの季節は早くも本格化！

□ 冷え性を自覚する女性の多くは、ほぼ半年間、体の冷えを感じたまま過ごしています

体の冷えを感じる時期を聞くと、冷え性を自覚する女性の多くは10月（41.4%）ごろから3月（68.5%）までの6か月間も冷えを感じています。ピークは12月（90.4%）ですが、真夏の8月でも9.9%とほぼ1割は冷えを感じています【図4】。一方、冷え性ではないと答えた女性の多くが、体の冷えを感じるのは12月（49.7%）から2月（68.9%）までの3か月間と、冷え性女性の半分の短さでした。

【図4】 冷えを感じる時期

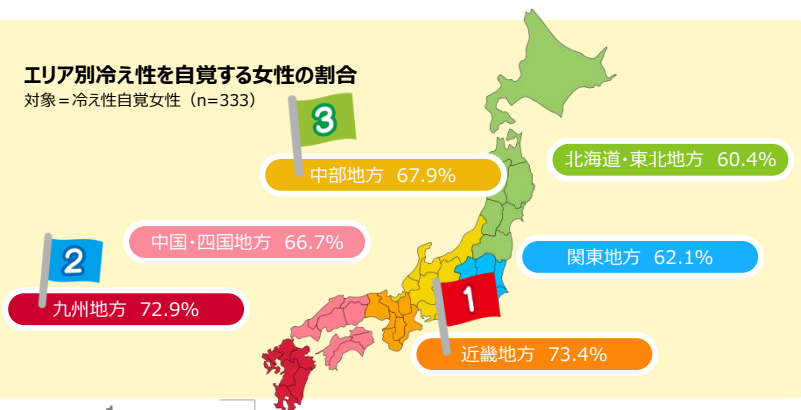


【図1】の冷え性を自覚する女性をエリア別に見ると、冷え性率が高いのは「近畿地方」（73.4%）と「九州地方」（72.9%）で、7割以上の女性が冷え性を自覚しています。一方、冷え性を自覚する女性が最も少ないのは「北海道・東北地方」（60.4%）でした。

気候の暖かい西日本に冷え性が多く、北海道に冷え性が少ない、という結果となりました。

エリア別冷え性を自覚する女性の割合

対象=冷え性自覚女性 (n=333)



「冷え性」はカラダだけでなくココロにも

❑ 冷え性を自覚する女性の3人に1人は、特に対策をせず放置したままです

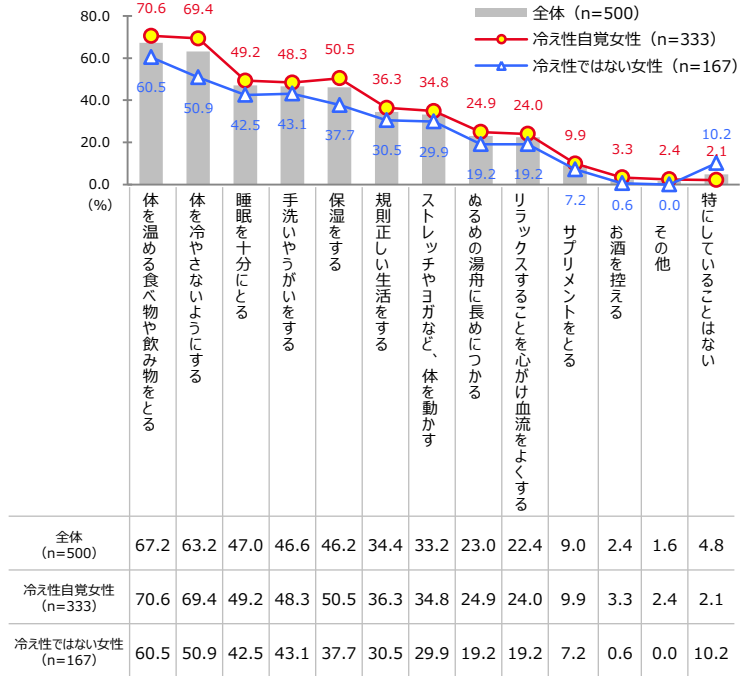
❑ 冷え性対策に取り組まない理由第1位は「効果的な対応策がわからないから」

これから寒い季節が本格化しますが、寒い時期に体調を崩さないために行っていることを聞くと、「体を温める食べ物や飲み物をとる」(67.2%)、「体を冷やさないようにする」(63.2%)、「睡眠を十分にとる」(47.0%)、「手洗いやうがいをする」(46.6%)、「保湿をする」(46.2%)の順となりました。これを冷え性の自覚の有無で比較すると、いずれも自覚女性の方が実践率が高く、冷え性を自覚する女性は、寒い時期にこれと体調維持に取り組んでいることがわかります【図5】。

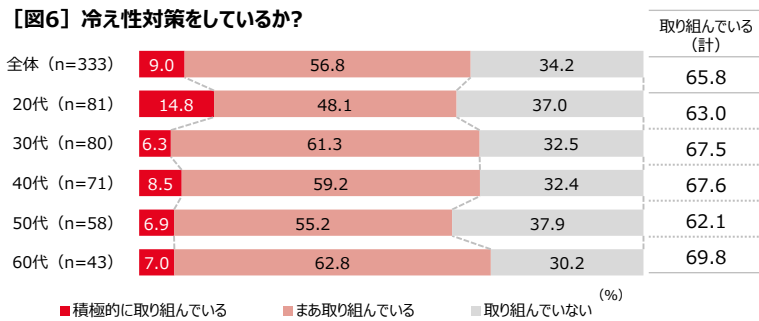
次に、冷え性を自覚している女性に実践している冷え性対策を聞くと、「積極的に取り組んでいる」と答えた女性はわずか9.0%にとどまり、3人に1人は「取り組んでいない」(34.2%)と答えています【図6】。

そこで、取り組んでいないと答えた114人の女性に、取り組まない理由を聞くと、6割が「効果的な対応策を知らない／わからないから」(59.6%)と答え、一番大きな理由となっています【図7】。

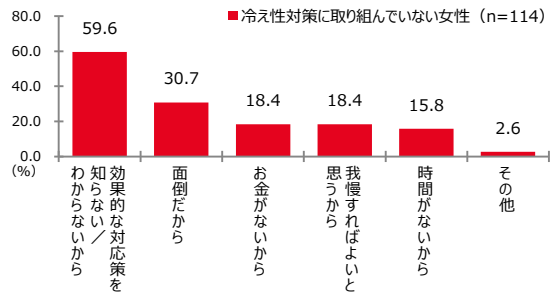
【図5】寒い時期に体調を崩さないために行っていること



【図6】冷え性対策をしているか？



【図7】冷え性対策に取り組んでいない理由



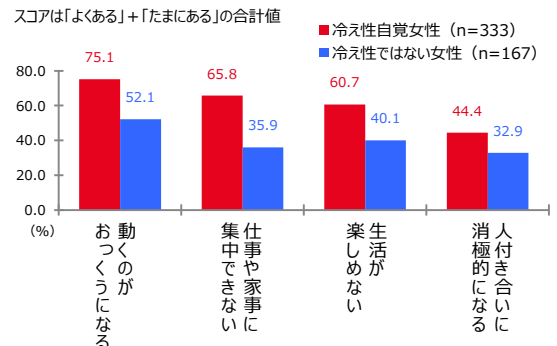
❑ 冷え性を自覚する女性は、「動くのがおっくう」で「集中力が低下」し「生活が楽しくなくなる」と感じています

❑ 冷え性は、カラダだけでなくココロにも影響し、生活の質を低下させているようです

冷え性の自覚の有無で、体の感じ方の違いを比較すると、冷え性を自覚する女性は、7割が「動くのがおっくう」(75.1%)で、6割が「仕事や家事に集中できない」(65.8%)、「生活が楽しくない」(60.7%)と答え、5割近くが「人付き合いに消極的になる」(44.4%)と感じており、いずれも冷え性ではない女性よりもスコアが高くなっています【図8】。

冷え性は単に体が冷えるだけでなく、仕事や家事の集中度を低下させ、生活を楽しめなくなるなどメンタル面にも影響を与え、ココロの冷えまでも招いているようです。

【図8】体の感じ方



江崎グリコの「冷え性」に関する研究・取り組みについて

□ 江崎グリコの「グリコ健康科学研究所」とは

江崎グリコでは、企業理念である「おいさと健康」を実現するために、生物化学研究所を前身として、「グリコ健康科学研究所」を設置し、約30年に渡り研究に取り組んでいます。当研究所では、「糖」と「糖質関連酵素」を中心に基礎研究を行い、研究成果をグループ全社の財産として共有することで、多様な商品を生み出す力を高めています。

グリコ健康科学研究所 ウェブサイト

<http://www.glico.co.jp/laboratory/>

□ 冷えて低下した血流を整える、

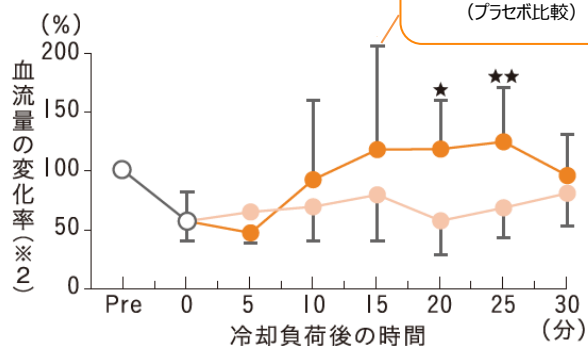
青みかんのポリフェノール「ヘスペリジン」

江崎グリコでは、青みかんのポリフェノール「ヘスペリジン」の研究を20年以上行ってきました。血管の健康に役立つとされる「ヘスペリジン」に糖を結合させた「糖転移ヘスペリジン」は、従来のヘスペリジンに比べ吸収力が3倍に高まっていますので、高い生理機能が期待できます。

糖転移ヘスペリジンの主成分である「モノグルコシルヘスペリジン」を続けて摂取することで、末端の血流を整え、冷えを軽減します。

「モノグルコシルヘスペリジン」摂取群とプラセボ群が手を水につけた後、皮膚の血流量の変化を見ると、右図の通り、プラセボ群と比べ冷却15分後の血流量は1.5倍に増えています。

■ モノグルコシルヘスペリジンの機能



● プラセボ (成分無し) ● 糖転移ヘスペリジン (※1)
p<0.05 by Two-way ANOVA ★p<0.05, ★★p<0.01

※1 モノグルコシルヘスペリジンは、糖転移ヘスペリジンの主成分です
※2 血流量：冷却前、ヘスペリジンまたは偽薬を摂取したときの血流量を100としたときの数値 (15℃の水に手を1分間浸漬したあとの皮膚温度変化、冷えを訴える健康日本女性11名)

吉谷佳代ら、日本栄養・食糧学会誌61,233-239 (2008)
研究レビューの対象となった論文のうち、代表的な一報を事例として提示しています。

グリコ健康科学研究所 宅見研究員に聞く、「冷え」が美容や健康に与える悪影響



江崎グリコ株式会社
健康科学研究所
マネージャー
宅見央子 (たくみ ひろこ)

西洋医学では「冷え」は疾病と見なされませんが、東洋医学では「冷え」は病気の先駆症状 (未病) の状態と見なされ、「冷えは万病のもと」と言われるように、病気の原因と捉えられています。

「冷え」の原因の1つは、血流が悪いこと。血流が悪いと、手足が冷たくなり、ひどいときには痛いと感じるまでになりますし、肩こりや腰痛にもなりやすくなります。また、美容の面では肌の調子が悪くなり、目の下のくまが目立ちやすくなってしまいます。寒さ対策も必要ですが、体を内側からケアする冷え性対策もぜひ行っていただきたいです。

「ヘスペリジン」の検証・実験に関する詳細レポートはこちらをご参照ください
<http://www.glico.co.jp/laboratory/hesperidin/02.html>