

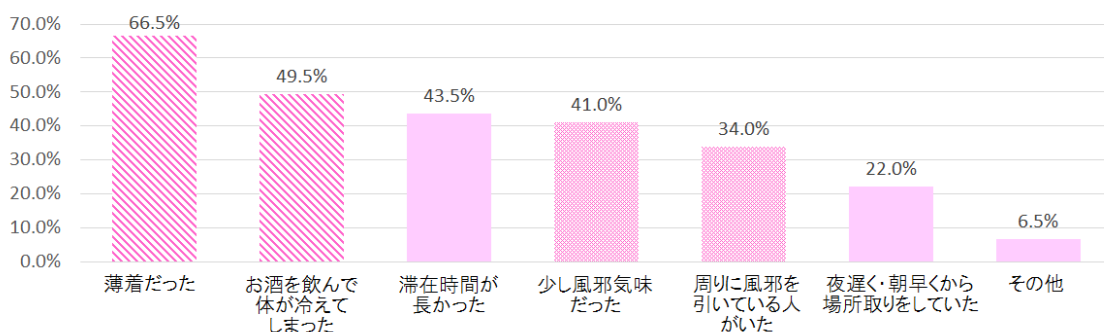
予防医学のアンファー 『お花見と体調変化に関する意識調査』を実施 **3割以上のお花見で体調を崩した経験あり** **5人に1人以上がお花見で「風邪を引いた、風邪気味になった」と回答**

アンファー株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役:三山 熊裕)とエイジングケア総合情報サイト「アンファーからだエイジング」(<http://www.karada-aging.jp/>)は、お花見での体調変化を調べるために、20歳～59歳の男女899人(男性:448、女性:451)を対象に『お花見と体調変化に関する意識調査』(調査期間:2017年2月27日～28日)を実施しました。

お花見は楽しいものですが、今回の調査では、お花見で「体調を崩したことがある」人(30.9%)が3割もいたことがわかり、「風邪を引いた、風邪気味になった」人(22.2%)が5人に1人以上いたことが明らかとなりました。

「風邪を引いた、風邪気味になった」と回答した人(200人)に原因を聞いたところ、薄着だった(66.5%)、お酒を飲んで体が冷えてしまった(49.5%)など、体が冷えてしまったことや、少し風邪気味だった(41.0%)、周りに風邪を引いている人がいた(34.0%)など、元々風邪を引いてしまうような環境にあったことが挙げられました。

風邪を引いた、風邪気味になった原因の回答(n=200)



そろそろお花見の季節。あなたは「家族・恋人・友人・同僚」誰と行きますか？しっかりと体調管理を行い、お花見を満喫しましょう！

聖マリアンナ医科大学 特任教授 井上 肇(いのうえ はじめ)先生のコメント

冬は暖をとるため厚着で窮屈に過ごして来ただけに、春の日差しは温もりを感じ、気持ちも開放的に、そのため薄着になってしまいます。

みなさんお花見をするとき大抵、地面にシートを引いて座布団は使うにしても直接座って宴会を楽しむのではないのでしょうか？そうでなくても足元は地面という場合がほとんどです。桜の咲く春とは言っても、地面はそれほど温まっておらず、足元はつめたく、この状態で風が吹けば身体はあっという間に冷えていきます。

身体が冷えると、免疫力も低下し感染症にかかりやすくなります。楽しいお花見と思いが台無しになってしまわないように、防寒対策はしっかりと楽しみましょう。1枚余分に着込むことは当然ですが、地面にはビニールシートの上に、アルミロールマットや発泡スチロールの板を置くだけでも足元の冷えは防げます。冷たい飲み物は程々に、できれば暖かな飲み物とおつまみで無用に身体を冷やさないように注意しましょう。

特にお開きになってからが要注意、冷えた身体もさることながら外気にさらされた肌は、たくさん花粉にさらされ、乾燥するので、スキンケアはしっかりと。そして、お花見という開放的雰囲気がいっつもより飲酒量を増やすこともしばしばです。二日酔いにならないように飲みすぎたと思ったら、ビタミン B1の入ったビタミン剤を服用し、何よりも脱水に注意して就寝前には水分を多めに摂取しましょう。

春は、気温変動が激しい時期です。この変化に自律神経が追従できずに体調を崩しがち、こまめな衣服の着脱がこの時期を快適に過ごす一番の方法です。



『お花見と体調変化に関する意識調査』 概要

□調査

□調査時期:2017年2月27日(月)~2月28日(火)

□対象人数:899人(男性:448、女性:451)

□調査対象者:20歳~59歳(男性/女性)

□対象エリア:全国

□調査方法:インターネット調査

□調査対象者:

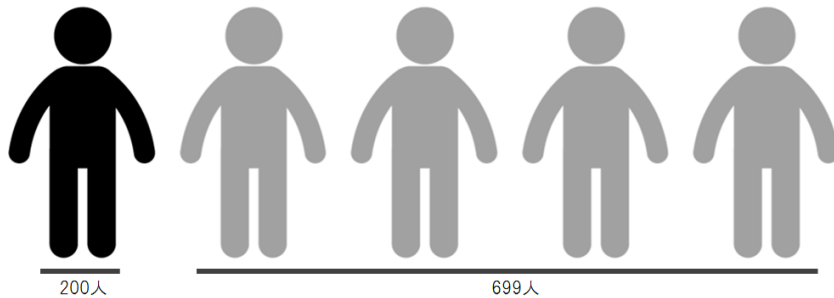
20歳~29歳	男女	227人
30歳~39歳	女性	227人
40歳~49歳	女性	223人
50歳~59歳	女性	222人

■5人に1人が「風邪を引いた、風邪気味になった」と回答

お花見の時期はまだまだ寒く、体調を崩す人も多いはず。今回の調査では、お花見で体調を崩したことがある人(30.9%)が3割もいたことがわかり、「風邪を引いた、風邪気味になった」人(22.2%)が5人に1人以上いたことが明らかとなりました。また、お花見は「寒かった」(57.6%)と2人に1人以上が回答しました。

「風邪を引いた、風邪気味になった」人に「原因はなんだと思いますか？」と聞いた所、「薄着だった」という回答が最も多い結果となりました。

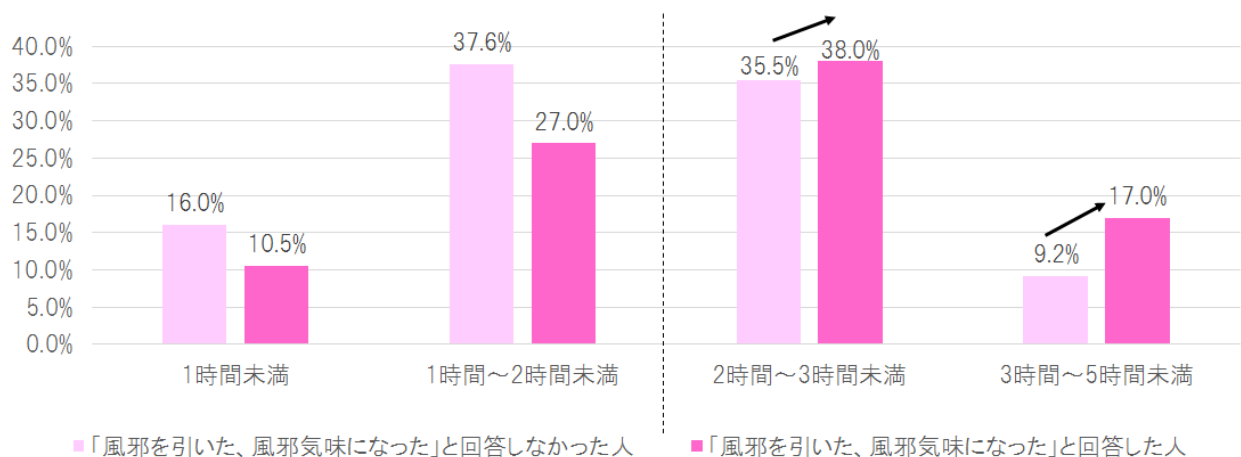
5人に1人が「風邪を引いた、風邪気味になった」と回答(n=899)



<お花見での滞在時間が長い人ほど、風邪を引いていた！？>

お花見での平均滞在時間について聞いたみた所、「風邪を引いた、風邪気味になった」と回答した人は3時間以上滞在している人(17.0%)が「風邪を引いた、風邪気味になった」と回答しなかった人(9.2%)より8.7%も高いことがわかりました。また、「風邪を引いた、風邪気味になった」と回答した人と、回答しなかった人の滞在時間には2時間の壁があり、2時間を超えると風邪を引く可能性が高くなるので、お花見で風邪を引きたくない人は2時間以内に帰ることの方がよいかもしれません。

お花見に行った時の平均滞在時間はどれぐらいでしたか？(n=899)

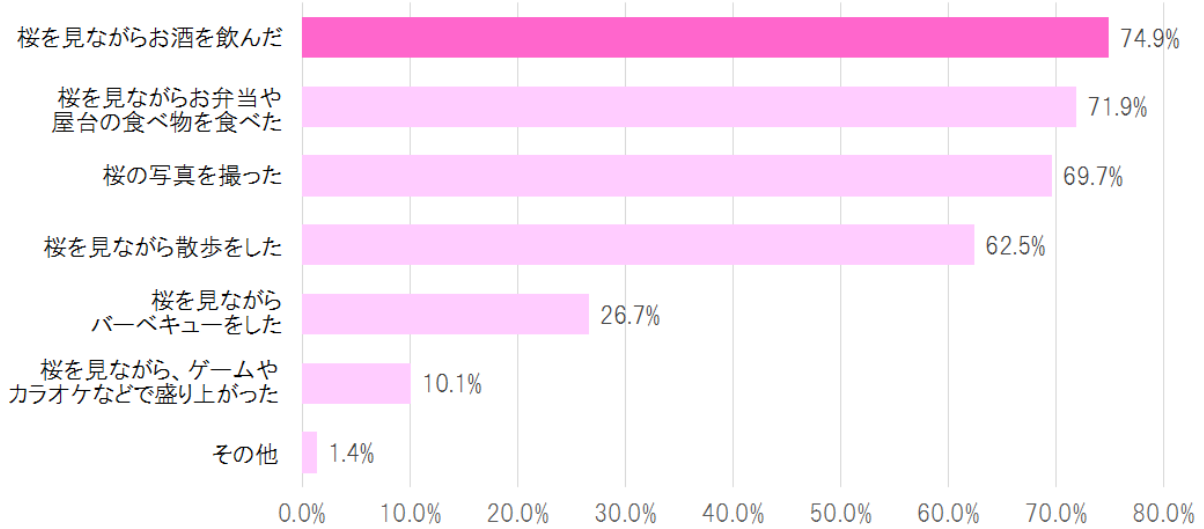


<参考>

■お花見に行く目的の1位は「桜を見ながらお酒を飲む」だった！

お花見に行く目的は人それぞれですが、今回の調査で「お花見でどんな事をしましたか？」と聞いてみた所、「桜を見ながらお酒を飲んだ」(74.9%)という回答が一番多く、次いで、「桜を見ながらお弁当や屋台の食べ物を食べた」(71.9%)、「桜の写真を撮った」(69.7%)と回答しました。

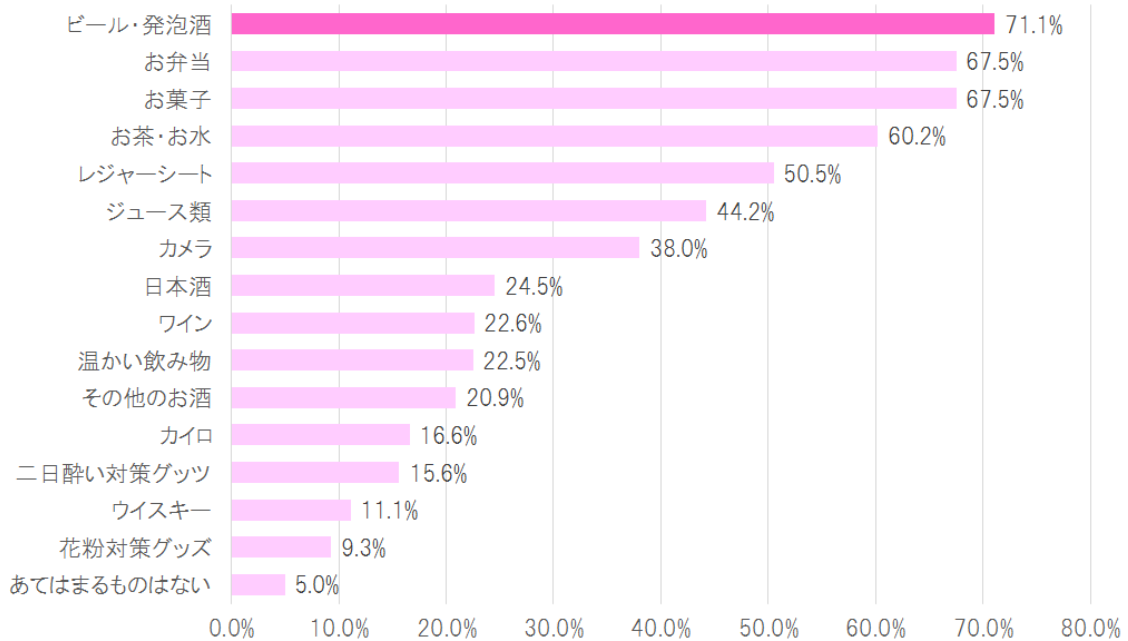
「お花見でどんな事をしましたか？」に対する回答(n=899)



■お花見に持って行く持ち物ランキングとは！？

「お花見に持って行った持ち物、または現地で購入した物は何ですか？」と聞いてみた所、「ビール・発泡酒」(71.1%)が一番多く、次いで、「お弁当」(67.5%)、「お菓子」(60.2%)、「お茶・お水」(60.2%)と回答しました。

「お花見に持って行った持ち物、または現地で購入した物は何ですか？」に対する回答(n=899)



■お花見での失敗談

- ・「薄着をしたら風邪を引いた。昼と夜の寒暖差の差を自覚していなかった。」(32歳男性)
- ・「飲みすぎて風邪をひき、次の日の仕事を休んでしまった。」(27歳女性)
- ・「風が強く花粉症が悪化。ビールで薬も効かなくなり、くしゃみが連発した。」(49歳女性)

< アンファー からだエイジング の記事を紹介 >

からだエイジングは「あれ、もしかして!?!」という誰もが感じるからだの悩みや疑問にさまざまな角度からお答えします。エイジングの問題点を体感できるコンテンツから、今、話題になっている健康・美容のニュース、エビデンスに基づいた豊富な医学情報まで役立つ情報をお届けしています。

■「食」でしっかり風邪予防！食べ物で出来る予防策とは？

<http://www.karada-aging.jp/practice/tabemono-menekiryoku/>

■『なかなか風邪が治らない！風邪が長引く原因とその対策方法

<http://www.karada-aging.jp/practice/others03/>

■『その頭痛の原因は悪酔い？』お酒で悪酔いしないための対策とは

<http://www.karada-aging.jp/practice/digestive06/>

アンファー株式会社について

アンファー株式会社は、1987年に会社設立。10月に30周年を迎えます。「予防医学」をタグラインに掲げ、“「いつまでも美しく、健やかに生きる」というエイジングケア・ライフスタイルの実現を支援すること。”という企業理念のもと、すべての人々に本当の「美」と「健康」の提供を目指すトータルエイジングケア・カンパニーです。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」シリーズをはじめ、化粧品、医薬品や宅配冷凍ジュース等、様々なエイジングケア商品・サービスの企画・研究開発および販売を行っております。

【お客様からのお問い合わせ先】

アンファー株式会社

〒100-7026 東京都千代田区丸の内 2-7-2 JPタワー26F

TEL:0120-722-002 [営業時間:午前9時~午後9時(年中無休)]