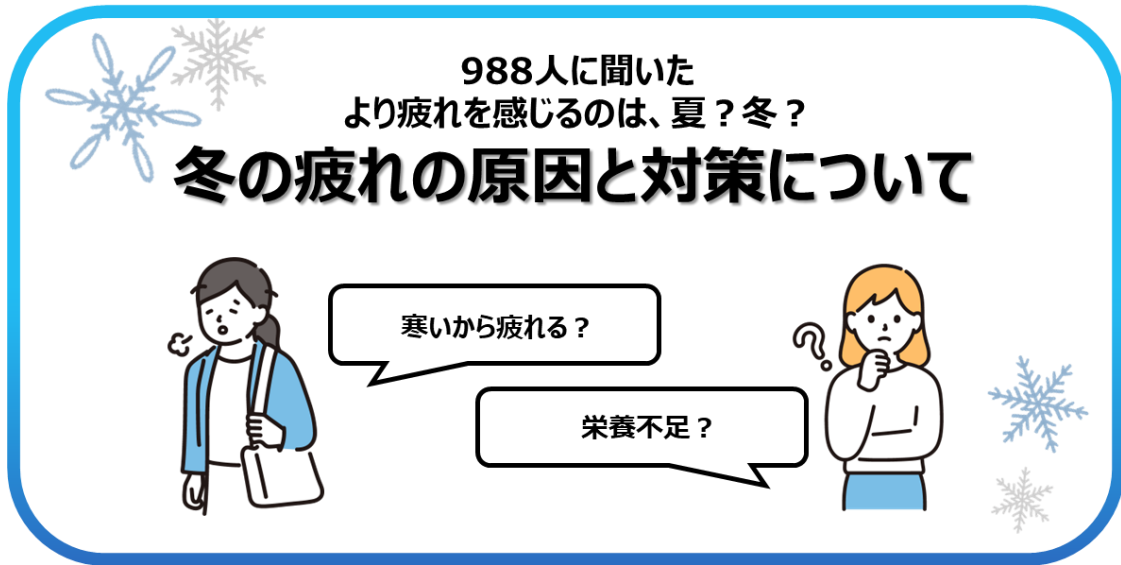


2025年2月6日

疲れるのは夏だけじゃない！？ 冬の疲れの原因と乗り切るための疲れ対策とは？

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区〕は、2025年1月に988人を対象に疲労についてインターネット調査を実施しました。



まだまだ寒い日が続く2月。年度末に向けて忙しさが増すこの季節、いつも以上に疲労を感じる方も多いのではないのでしょうか。実は、冬の疲れには忙しさ以外にも理由があります。そこで、この記事では疲労を感じる原因とその対策について紹介します。疲れに悩んでいる方は是非参考にしてみてください。

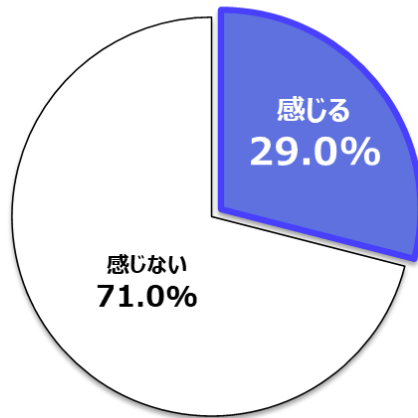
【調査概要】

- 調査対象者：全国の男女 988 人
- 実査期間：2025年1月7日～1月14日
- 調査手法：インターネット調査
- 調査機関：大正製薬株式会社

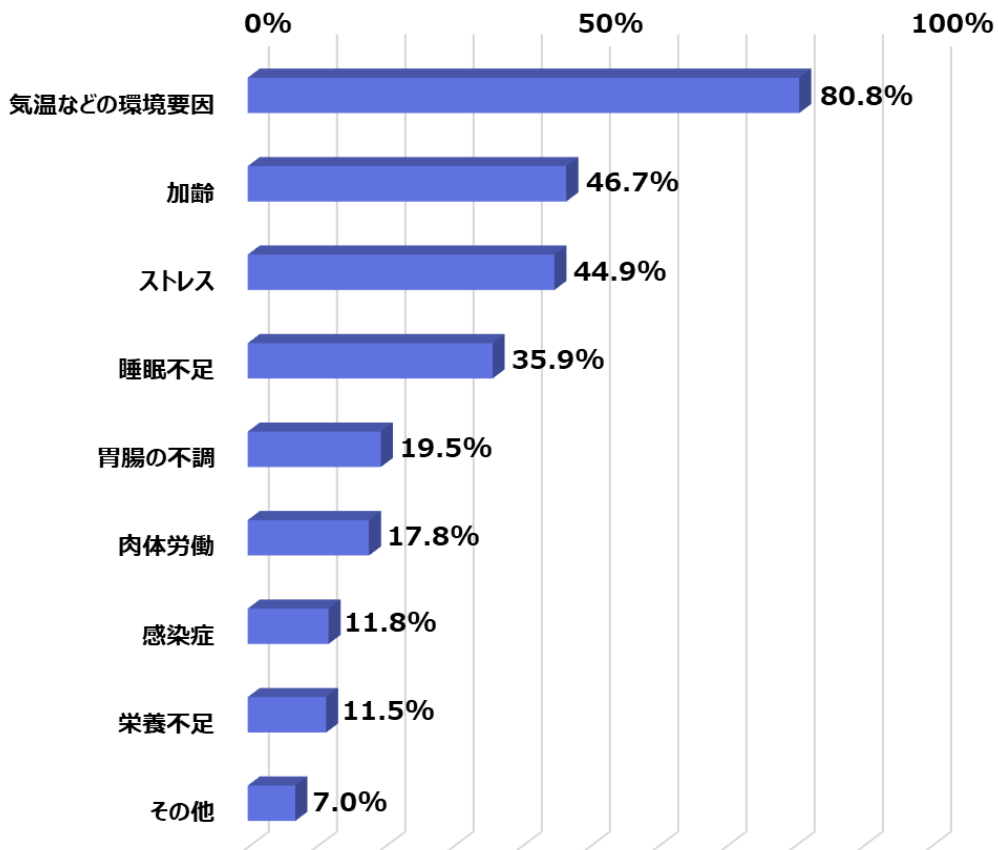
調査結果

冬と夏の疲労に関して、全体の 29.0%の方が暑い『夏』よりも『冬』のほうが疲労を感じると回答しました。また、疲労の原因についても調査したところ、冬のほうが疲労を感じる方の 8 割は“気温などの環境要因”が疲労の原因だと考えていました。これは他の原因と比べて特に多い結果となり、冬に疲れを感じやすい多くの生活者の共通の悩みであることがわかりました。

冬のほうが夏と比べて疲労を感じますか。



疲労の原因として考えられることについて教えてください
(冬のほうが疲労を感じると回答した方、複数選択可)



冬のほうが疲労を感じると回答した方の8割が
“**気温などの環境要因**”が原因であると回答

(株式会社プラスアルファ・コンサルティング提供 テキストマイニングツール『見える化エンジン』利用)

疲れと気温の関係

疲れと気温の関係についてはいくつか報告があります。例えば、屋内と屋外の行き来で気温が大きく変化するような寒暖差は疲労の原因となります。夏の暑さや冬の寒さが繰り返される状態を模倣した試験において、疲労感と唾液中のアミラーゼ値（ストレスの指標）が増加したことが報告されています⁽¹⁾。

さらに、気温は疲労と関連性の深い睡眠にも影響します。夏の暑い季節には室温が高くなることで、冬の寒い季節には室温が低くなることで睡眠に悪影響を及ぼします。これまでに、夏の室温の高さが中途覚醒を増加させ、冬の室温の低さが入眠までの時間を長引かせることが報告されています^(2,3)。睡眠の質を高めるために、室温には注意が必要です。

(1) *Eur J Appl Physiol.* 2023;123(10):2167-2177.

(2) 日本家政学会誌. 2023;74(9):539-548.

(3) *Physiol Behav.* 2015;149:29-34.

気温だけじゃない！疲労対策には栄養摂取が重要！

本調査では疲労の原因として栄養不足を挙げていた方は多くありませんでしたが、栄養不足も疲労の原因となります。そこで今回は疲労対策におすすめの栄養素についてご紹介します。

①マグネシウム

マグネシウムは、体を健康に保つために必要な栄養素であり、骨の形成やエネルギー産生に関与しています。その他にも、マグネシウム摂取量が多い人ほど睡眠の質が高いことが報告されています⁽⁴⁾。普段の食生活で不足することはほとんどありませんが、高齢者では食事量の減少などが原因で欠乏する可能性があります⁽⁵⁾。

②グリシン

グリシンはアミノ酸の一種であり、生体内における様々な機能に関与しています。疲労の原因の一つとして酸化ストレスが知られていますが、グリシンは抗酸化作用を持つグルタチオンの合成に必要です。さらに、睡眠の質や翌日の疲労感、日中の眠気を改善することが報告されています⁽⁶⁾。

③タウリン

タウリンは抗酸化作用を発揮する非タンパク質性のアミノ酸の一種で、疲労回復効果が広く知られています。さらに、タウリンが睡眠を調節する因子の発現異常を抑制するということが報告されています（「[タウリンやグリシン、生薬シゴカの成分に疲労回復や睡眠の質改善につながる作用を発見！](#)」）。年齢とともに血中のタウリン濃度は低下するため⁽⁷⁾、日ごろから積極的に摂取したい栄養素です。

④ビタミン D

ビタミン D は、骨や免疫機能への作用でよく知られていますが、睡眠の質を改善する効果も報告されています⁽⁸⁾。ビタミン D は、キノコや魚などの食品に含まれるほか、日光浴によって皮膚でも生成されます。厚生労働省は、冬など紫外線を浴びる機会が少ない時には、食事からのビタミン D 摂取量を増やすことも重要だとしています⁽⁹⁾。

(4) *Sleep*. 2022;45(4):zsab276.

(5) 日腎薬誌. 2013;2(1): 3-9.

(6) *ファルマシア*. 2016;52(6):530-533.

(7) *Science*. 2023;380(6649):eabn9257.

(8) *Nutr Neurosci*. 2018;21(7):511-519.

(9) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」

まとめ

夏だけでなく冬も疲労が蓄積しやすい季節です。防寒やバランスの良い栄養摂取を心掛け、疲労やそれに伴う不調へ対策しましょう。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>
大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp