

**【取材調整可能・有識者(大学教員)のご紹介】**

寒暖差疲労に悩む人必見！原因は自律神経の不調にある？

正しい『エクササイズ』と『食事』で猛暑を乗り切る！**実は間違っていた!? 運動前のストレッチはパフォーマンス低下につながる恐れ!?**

摂南大学 農学部 食品栄養学科 藤林 真美（ふじばやし まみ） 教授

摂南大学（大阪府寝屋川市、学長：久保康之）では、9学部17学科にわたる専門分野を持つ教員への取材を受け付けています。今回は、**摂南大学 農学部 食品栄養学科の藤林 真美 教授**を紹介します。

寒暖差やエアコンによる温度変化により風邪を引くなど体調を崩す人が増加し、**寒暖差疲労を少しでも軽減させるための運動方法やストレッチ、生活習慣が注目されています**。運動習慣を取り入れることで自律神経が整い、からだの内部から体温調節がしやすくなり、季節の変わり目や気温の変化によって、体調を崩すことが少なくなります。

一方で、運動が苦手な人も多く、継続することが困難と感じる人もいます。無理に運動するのではなく、半身浴で汗をかいてリラックスしたり、就寝前のマッサージやストレッチで副交感神経を刺激したりするなど、簡単なことを取り入れることで自律神経を整えることができます。※1また、自律神経を整えるには、睡眠時間も大きく影響し、平日と休日の睡眠時間の差(社会的ジェットラグ)が大きいと、慢性疲労など健康上の問題を引き起こす可能性があります。※2日本人の平均睡眠時間が過去20年に渡り減少を続けていることから、質の高い睡眠の確保は重要課題といえます。※3

食事の面では、炭水化物を抜いた食生活やダイエットが流行していますが、炭水化物を摂取しないことは栄養バランスが崩れ、倦怠感や頭痛などの不調をきたす可能性があります。※4

このように運動方法や食生活などあらゆる観点から寒暖差疲労の軽減方法について、藤林教授が解説をします。ご取材希望の方は下記広報事務局までご連絡ください。

◆プロフィール

所属 : 農学部 食品栄養学科
職位 : 教授
学位・資格 : 博士（人間・環境学）
研究分野 : ライフサイエンス / スポーツ科学（運動生理学）
研究経歴 : 女性アスリートの貧血予防、身体の糖化ストレス状態※5が運動による骨格筋肥大におよぼす影響、骨格筋電気刺激の神経-筋や知機能などへ及ぼす作用



藤林 真美 教授

◆お話しできること**・寒暖差疲労を軽減させるエクササイズ**

⇒自律神経を整えるおすすめの運動方法をご紹介します。運動する人、しない人の自律神経機能などを運動生理学の観点から解説をします。

・夏風邪予防につながるトレーニング

⇒薄着で走るほうが『走行距離』が伸びる＝運動量が増えるため体力が高まる。夏にサウナスーツを着用をして走ることは、身体に熱がこもって余分な体力を消費してしまうため、おすすめできません。また、運動前のストレッチはパフォーマンス低下につながる恐れもあります。正しいトレーニングをスポーツ科学の観点から解説します。

・夏に向けてのダイエットで注意しなければならないこと

⇒糖質制限ダイエットについて、脳のエネルギーはブドウ糖であり、不足すると疲労感や集中力低下が起こります。女性アスリートでは「女性アスリートの三主徴※6」につながる危険性もあるので注意が必要です。食品栄養学の観点から正しい食事方法について解説します。

本件に関わる内容を幅広くお話可能です。ご取材希望の方は下記広報事務局までご連絡ください。

※できる限り調整をさせていただきますが、取材のタイミングによってはお受けできない可能性もある旨ご了承ください。

【報道関係者様のお問い合わせ先】

摂南大学広報事務局（アンティル内） 担当：佐藤、姉川、水原、藤井

TEL：06-6225-7781 E-MAIL：setsunan_pr@vectorinc.co.jp

運動や生活習慣の観点から寒暖差疲労の軽減方法を解説

学歴

- 京都大学 - 人間・環境学 共生人間学 博士課程 修了

取得学位

- 京都大学 - 京都大学博士（人間・環境学）

論文

- Combined effects of electrical muscle stimulation and cycling exercise on cognitive performance 2024年5月
- Acute effects of low-intensity one-legged electrical muscle stimulation on arterial stiffness in experimental and control limbs 2024年3月
- Association between Social Jetlag and Objective Physical Activity among Female University Students of Japan: A Cross-sectional Study 2024年2月
- Dietary and biological assessment of omega-3 status in university rugby football players 2024年1月
- The neuromodulatory role of dopamine in improved reaction time by acute cardiovascular exercise 2024年1月

※一部抜粋

研究発表

- 大学生男子におけるレジスタンス運動実施状況と社会的時差・睡眠・ポジティブ感情 2023年12月
- 骨格筋への電気刺激と抵抗性運動のトレーニングによる筋肥大の特性 2023年10月
- 骨格筋への電気刺激が認知パフォーマンスにもたらす影響 2023年10月
- Acute effects of a single moderate-intensity exercise on omega-3 and omega-6 metabolic pathway using whole blood lipidomics 2023年7月
- The effects of electrical muscle stimulation training on quadriceps muscle strength and hypertrophy 2023年5月 - 2023年6月
- 男性マスタース陸上選手における筋力と精神的健康度との関連 2023年5月
- 女子大学生における隠れ貧血と食事の関係ーアスリートとの比較よりー 2023年5月

※一部抜粋

総説・解説記事

- 家や近所で行える！スポーツ学の先生に聞いた、ガチで効くダイエット法3つ CamCam.jp（小学館） 2020年5月
- 長時間の在宅勤務、うつに注意。下半身エクササイズでイライラ解消 ESSE online（扶桑社） 2020年4月
- 【特集】もっともっとくわしく知りたい！ イラストでわかる脂質・脂肪酸・コレステロールのふしぎ NutritionCare 2020年4月

※一部抜粋

委員等

- 日本スポーツ精神医学会, 理事
- 日本体力医学会, 評議員
- 日本女性心身医学会, 評議員
- 大学スポーツコンソーシアムKANSAI, 理事, プラットフォーム形成WG座長
- 日本マスタース陸上競技連合 常務理事

【報道関係者様のお問い合わせ先】

摂南大学広報事務局（アンティル内） 担当：佐藤、姉川、水原、藤井

TEL：06-6225-7781 E-MAIL：setsunan_pr@vectorinc.co.jp

参考文献

※1 一般財団法人 日本気象協会 『熱中症について学ぼう：暑熱順化』

<https://www.netsuzero.jp/learning/le15>

※2 Association between Social Jetlag and Objective Physical Activity among Female University Students of Japan: A Cross-sectional Study

※3 e-ヘルスネット『健やかな眠りの意義』調べ

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-001.html>

※4. e-ヘルスネット『炭水化物 / 糖質』

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-018.html>

※5 糖化反応によって身体に影響するストレスのこと。白内障や肌の老化につながる可能性がある

<https://www.fracora.com/ageless/9126/>

<http://www.jscr.net/ippan/page-009.html>

※6 女性アスリートの3つの健康問題 「エネルギー不足」「無月経」「骨粗鬆症」

https://www.josho.ac.jp/flow/olympic/setsunan/interview_20.html

https://www.mext.go.jp/sports/content/20210331-spt_kensport01-000011954_PDF9.pdf

【報道関係者様のお問い合わせ先】

摂南大学広報事務局（アンティル内） 担当：佐藤、姉川、水原、藤井

TEL：06-6225-7781 E-MAIL：setsunan_pr@vectorinc.co.jp