

NEWS LETTER

2015.9

マイコ-ル株式会社

～年代で変わる女性の冷えや身体の不調～

使い捨てカイロで上手にツボをあたためて
冬をもっと快適に過ごそう！



マフラーやスカーフに使い捨てカイロを忍ばせて、首のツボをあたためよう！

マイコ-ル株式会社（本社：栃木県栃木市）は、1904年（明治37年）創業し、一貫して温熱用品の製造を行い、1988年に業界初の衣類に貼るタイプの使い捨てカイロ「はるオンボックス」を発売し、今年で27周年を迎えています。

今回のレポートは、女性の「冷え」に注目した調査や、年代による冷えや血流を良くするツボのあたため方などに関する鍼灸・マッサージ師の女性からのアドバイス、使い捨てカイロでのツボのあたため方などについて紹介しています。

■ 女性の「冷え」に関する調査結果

● 20代、30代の女性では、4人に3人が「自分が冷え性である」と自覚

自分が冷え性だと思っている女性は全体では62.2%。年代別では、**20代が最も多く76.0%**、次いで30代が75.0%に達しており、**若い女性ほど冷えを感じている**実態が明らかになりました。

● 「冷え性」を自覚した年齢は、10代・20代が68.0%

自分が「冷え性」だと自覚した年齢は、20代の時が最も多く37.8%。続いて10代の時が30.2%、30代の時が17.8%となり、「**冷え性**」の方は、**若い頃から冷えを自覚している**ようです。

● 冷えを感じる身体の部位は、身体の末端

冷えを感じる身体の部位は、「**足のつま先**」（72.0%）、「**手の指先**」（52.6%）、「足の裏・足の甲」（34.9%）、「足首」（30.4%）、「手のひら・手の甲」（29.6%）など**身体の末端部が上位**となりました。続いて「下腹部（おへそよりも下）」（24.4%）、「**太もも・脚**」（23.2%）が冷えるという回答になりました。

● 冷え性の方の身体の不調は、手の指先や足のつま先などが、冷たくなりすぎて痛くなる61.6%

「冷え性」の方にとって、一番の不調は、「**手の指先や足のつま先などが、冷たくなりすぎて痛くなる**」（61.6%）。さらに冷えから、「**肩がこる**」（51.1%）、「**足などがむくむ**」（39.2%）となっています。

● 「冷え性」の方の内、ツボをあたためている/ツボをあたためたい方の合計は67.7%

冷え性の方に、血流の改善やむくみの解消などのため、カイロでツボを意識的にあたためたことはあるか尋ねたところ、「いつも使い捨てカイロでツボをあたためている」（12.1%）、「ときどき使い捨てカイロでツボをあたためることがある」（29.0%）、「**使い捨てカイロでツボを温めたいが、その方法が分からない**」(26.6%)。

● 冷え性の方の冷え対策ベスト3は、厚着や重ね着、毎日の入浴、使い捨てカイロ

冷え性の方は、「**厚めの服を着たり、重ね着をするなど、衣服を工夫している**」（47.9%）、「**冬場はできるかぎり毎日湯船につかるようにしている**」（41.6%）、「**使い捨てカイロを使用している**」（39.9%）などの冷え対策を行っています。冷え性の女性にとって「使い捨てカイロ」は必需品の一つになっているようです。

2015年7月調査。20代から60代以上の女性1,000名が回答。マイコール調べ。

■ 鍼灸・マッサージのプロ

「グローバルスポーツ医学研究所の山賀奈津子さん」



- (株)グローバルスポーツ医学研究所
- 山賀 奈津子 (やまが なつこ) / 29 歳 院長代理
- 勤務：グローバル治療院赤坂（港区赤坂 3-12-22 竹下ビル 1F）
電話：03-5575-3939
- 資格：はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師(国家資格取得)
全国約 250 ヶ所に店舗展開し、企業・スポーツ団体の大会などへスタッフを派遣している(株)グローバルスポーツ医学研究所（本社：東京都中央区、社長：富山正一）の『グローバル治療院赤坂』に勤務し、国家資格の免許を持つ「山賀奈津子さん」に、年代による女性の冷えや血流を良くするツボのあたため方などについて、女性の視点からアドバイスをいただきました。なお、山賀さんは、スピードスケートの選手と世界各地に同行し、スポーツマッサージを行っており、OL からスポーツ選手まで幅広い層の方々の強い身方となっています。

◆ 学校を卒業して運動量が激減。20 代・30 代は冷えやすい身体になっている！

マイコールの調査でも、20代・30代の75%が自分は冷え性だと感じています。その理由の一つとして、高校生までは体育の授業などで自然と体を動かす機会もありますが、大学生や社会人になると意識的にそうした機会を設けないと運動量が減ってしまい、筋肉量が減って身体が熱を作らなくなったことが考えられます。

◆ 「肩こり」「足のむくみ」が悩みなら、自覚がなくても「冷え性」の可能性あり！

当院に来院される女性で最も多いのが「肩こり」です。自覚症状が「肩こり」でも、施術する際に下半身に触れると筋肉が冷えている方がいらっしゃいます。そういう時は、マッサージとともに下半身のツボを鍼灸であたためます。「肩こり」や「足のむくみ」でお悩みの方は、自覚がなくても、「下半身冷え」の可能性がります。

◆ ライフステージで変わる女性の冷えや身体の不調

「冷え性」の解消を目的に来院される女性は当院でも 20 代・30 代の方の割合が多くなっています。子育て世代になると、冷えだけでなく、抱っこなど育児に伴う肩こりや腕の疲労の解消のためにマッサージを受けられる方が多くなります。40代・50代では、ストレスによる肩こりや、更年期障害で自律神経の乱れが生じることで体温調節が難しくなり、「冷え」などの身体の不調を訴える方も見受けられます。

そして、60 代以降のシニア世代の方では、慢性的な「冷え」、特に手足の冷えが辛くなるなど、病院に行っても改善しにくいとの理由から来院される方がおり、鍼灸などで筋緊張を取る施術を行っています。

ACT.1 冷え改善に効果が期待できるツボをあたためよう！

「冷え性」の方が来院された場合は、冷えに効くツボをマッサージや鍼灸であたためていますが、自分自身で「**冷えに効くツボを使い捨てカイロなどを使用してあたためる**」ことでも冷えの改善が期待できます。

1) 全身をあたためるツボ

● 元気の源「気海（きかい）」をあたためる

全身が冷えるときには、おへそから指2本分下にある「気海」というツボをあたためてください。「元気の源」とも言われており、全身の血流が良くなるのが期待できます。冷えを感じる時だけでなく、毎日、日常的にあたためることがポイントです。



【気海】おへそより指2本分下

貼るタイプのミニサイズで「気海」のツボをあたためる

- ・薄くて、小さい（9.6cm×7cm）ため、おなかに貼ってもポッコリ目立ちにくく、女性に最適
- ・レギュラーサイズに比べ、平均温度が2℃低い（51℃）優しい温感で、年間通じて使いやすい

《薄着の季節は》

《厚着の季節は》

《ガードルの上に》

《腹巻の上に》



下着（キャミソール）の上に！



長袖下着の上に



※カイロが肌に直接触れないこと。薄い下着などで使用しないこと。寝る前にはがすこと。

● 風邪の入ってくる場所「大椎（だいつい）」をあたためる

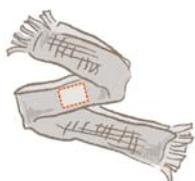
「大椎」は風邪の入ってくる場所とされており、ここをあたためることにより、身体に不調が出にくくなります。場所は、首筋の襟が当たる部分で、骨が出ている場所の直下です。



【大椎】首筋の襟が当たる部分で、骨が出ている部分の直下

「大椎」をあたためるには、貼るタイプをマフラーやスカーフに忍ばず

- ・大椎のある場所は、「下着がとどかない」「目立ってしまう」ため、マフラーなどで隠す
- ・貼るタイプなら、マフラーやスカーフを取っても、落ちる心配はなし



知られずにポカポカ

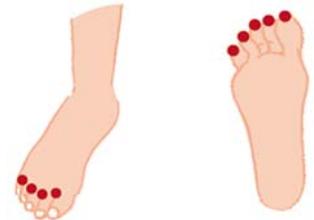
※カイロが肌に直接触れないこと。

マフラーの中に入れ、直接肌に当てない

2) 足元をあたためるツボ

● 足の指の股にある「八風（はっふう）」をあたためる

足の指の股に計 8 箇所あるツボです。あたためることで血行が促進され、足の冷え改善に期待が持てます。



【八風】足の指の股

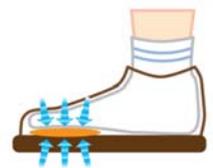
【気端】足の指先

● 足指の先端にある「気端（きたん）」をあたためる

足の指先それぞれに計 10 箇所あるツボです。ここをつまんでマッサージしたり、あたためることで、足のつま先の冷え改善の効果が期待できます。

「気端」「八風」をあたためるには、「くつ下に貼るタイプ」や「靴のつま先に置くタイプ」

- ・両面通気で、くつ下と接する面と靴と接する面の両方から発熱に必要な空気を取り入れ、靴内の少ない空気でもポカポカあたたまります
- ・くつ下に貼るタイプは、靴を脱いでも目立ちにくい白タイプと黒タイプの 2 種類



《くつ下用(黒)》

《くつ下用(白)》

《靴用》



粘着剤付でくつ下に貼る



くつ下の色で白・黒を使い分け



すべり止め付きで靴の中に置く

※カイロが肌に直接触れないこと。
※つま先以外に使用しないと。

● 足裏の「湧泉（ゆうせん）」をあたためる

土踏まずのやや上の中央、足の指を曲げた時にへこむ場所にあるツボです。ピンポイントであたためなくても、足裏全体をあたためることで刺激を与えることができ、冷え改善の効果が望めます。



【湧泉】足指を曲げた時にへこむ場所

足裏の「湧泉」や「八風」「気端」をまとめてあたためるには、中敷タイプで足裏全体を！

- ・靴の中敷の形のカイロは、すき間なく足の裏全体をあたためます
- ・使い終わりまで型くずれせず、ヒールの高いパンプスのような靴でも中身が偏りません
- ・サイズは 22cm（適応サイズ 21～23cm）と 25cm（適応サイズ 24～27cm）、持続時間は 5 時間と 8 時間がそれぞれあります

《パンプスに》

《中敷カイロ足ぽかシート》

《足裏全体がポカポカ》



ACT.2 背骨の周りをあたためてリラックス！

来院される方が「冷え」や「ストレス」で自律神経の乱れがあるようならその乱れを整えるような治療を行います。寝不足やストレスなどで肩こりや頭痛がある場合です。自律神経は背骨の周りに集まっているのでそこを鍼灸であたためます。ご自宅では使い捨てカイロを肩甲骨の内側や腰に貼ると、自然に背骨の周りもあたたまるのでリラックスできると思います。



背中に貼って自律神経を整える

ACT.3 気持ち良くあたためることが、体に良い！

なんとなく身体の調子が悪い時や、ツボの位置がよくわからない時は、手を当てて安心できる部位や気持ちの良い部位をあたためてみましょう。たとえば、寒気を感じた時、二の腕をさすりたくなったら二の腕を、おなかを抱えなくなったらおなかをあたためるのがお勧めです。そして、あたためて気持ちの良い時間だけあたためるのもポイントです。



上腕（二の腕）をあたためたかったら外側に貼る

ACT.4 普段の生活で熱を生み出せる身体になるには？

◇尻・太もも・ふくらはぎの筋肉を意識して歩くだけで、冷え対策に効果的！

血液やリンパ液を押し流して熱を産出する筋ポンプの働きをするのが、お尻や太もも、ふくらはぎなどの大きな筋肉です。普段の生活で、ただ歩くだけでなく、これらの筋肉を意識して動かすようにすると、「使える筋肉」に変わり熱を生み出しやすい身体になります。しかもシェイプアップにも効果的です。

◇末端冷え性には、肩をぐるぐる・拳をグーパー・足首パタパタが効果的！

筋ポンプ作用が弱いと指先などの身体の末端に十分な血液が送られずに冷えてしまいがちです。筋ポンプ作用を高める体操として、冷える場所が手の指先であれば、肩甲骨の周辺を動かすことが有効です。肩甲骨があたたまると腕も動きやすくなり、連動して指もあたたまります。また、拳を握ったり開いたりを繰り返すことも有効です。直接動かすことが難しい足のつま先は、椅子に座って足首を前後に動かしてください。

ぐるぐる体操



《肩甲骨周辺を動かす》

グーパー体操



《拳を握ったり開いたり》

パタパタ体操



《足首を前後に》

■ 冷え性の女性の使い捨てカイロの使用状況

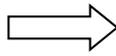
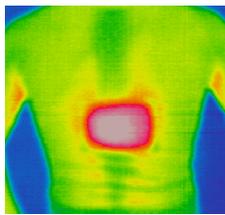
- ◇貼るタイプは、腰（70.7%）、下腹部（40.9%）、おなか（28.4%）で使用されている
- ◇使い捨てカイロで身体のとぼをあたためたことがある41.1%。
とぼのあたため方がわからない26.6%
 - ・冷え性の女性が使用しているカイロは、貼るタイプが86.7%、貼らないタイプが64.9%
 - ・カイロを貼るときに気を付けていることは、身体に直接貼らない77.7%
 - ・貼らないタイプのカイロを使う理由は、ポケットに入れて指先をあたためるため

『女性の「冷え」に関する調査』から、自分が冷え性であると回答し、使い捨てカイロを使用している方

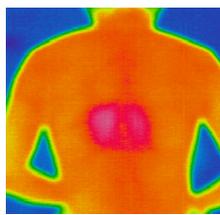
■ 一枚貼れば広範囲をあたためる使い捨てカイロ

使い捨てカイロは貼った場所だけをあたためるものではありません。貼った場所があためられると、熱が血流に乗って全身にまで行き渡り、意外なほど広い範囲があたたまります。

「1枚貼るだけで・・・」



「ポッカポカ」

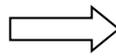
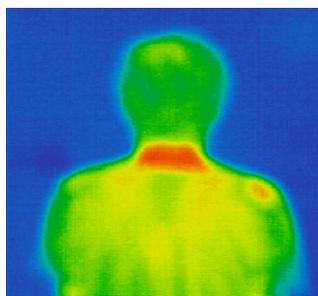


※画像は一例です。使用状況や衣類の種類、個人の体質などによりあたため方に差があります。

■ 使い捨てカイロを肩に貼る効果

「襟が大きく開いた服や下着なので使い捨てカイロを貼れるところがない」と意外と試されていないところが肩や肩甲骨。大きく胸元の開いた下着でも、肩先や背中の上の方などの貼れる場所に貼ってみてください。肩・首筋・背筋・腕など、女性が寒さを感じやすい所を思いのほか広範囲にあたためることができるので、強張りがちな肩や首筋に有効に働き、リラックス感を得ることもできます。

「肩先に「はるオンパックスミニ」を貼ると」



「首や肩甲骨周りまであたまる」



※画像は一例です。使用状況や衣類の種類、個人の体質などによりあたため方に差があります。

■カイロのプロが教える冷え対策

● 就寝前にふとんをあたためる

使い捨てカイロを貼る時間によっては家に帰ってもまだあたたかい場合もあり、捨てるのがもったいない時も…。そんな時は、ふとんの中に入れておけば寝る頃にはふとんもポカポカ、気持ちよく眠ることができます。ただし、ヤケドの危険性があるので、寝る時にはふとんからカイロを取り出してください。

● 座布団や椅子の上に貼って、その上に腰かける

お尻が冷える場合、座布団や椅子の上にカイロを貼ればホットシートに。熱すぎる時は「はるミニオンパックス」を貼ってみてください。

● ひざ掛けの内側に使い捨てカイロを貼る

オフィスなどで太ももが冷える場合、ひざ掛けの内側の太ももの当たる位置に「はるオンパックス」を2枚貼れば即席のコタツに。

● 足首に貼るタイプのカイロを付けて、レッグウォーマーやロングブーツで隠す

足首に冷えを感じている女性は30.4%。しかし、足首は曲がっているのでカイロを貼ってあたためるには難しい場所です。「はるスマートオンパックス」なら発熱部分を3分割して湾曲部分にもフィットしやすくなっています。タイツの上に貼って、その上からレッグウォーマーで隠したり、ロングブーツをはけば外からは見えにくくなります。

さらに、黒色の「はるスマートオンパックス」なら黒いタイツやインナーの上に貼っても目立ちません。



「タイツの上に貼る」



足首に沿って貼りつける

「レッグウォーマーで隠す」



さらにあたたかい

「ロングブーツで隠す」



※ 内くるぶしの指4本分上の骨の際にある「三陰交（さんいんこう）」というツボには、生理痛や更年期障害への効果が期待できます。足首をあたためる時に一緒にあたためてみましょう。



【三陰交】

内くるぶしの指4本分上で、骨の際

■ 頑張る女性のための「はるオンパックス 14 時間」誕生！

働く女性の生活リズムは、朝起きてから夜帰宅してお風呂に入るまで約 14 時間かかっていることが分かりました（マイコール調べ）。マイコールでは、頑張る女性を応援するため、活動時間中ずっとあたたかく過ごせるように、「はるオンパックス」の持続時間を 14 時間にパワーアップし今秋から発売します。

技術の粋を集め、重量や厚みをほぼ増やすことなく製品化しました。あたたかさや使い心地はそのままに、朝から晩まで冷めずにずっとあたたかいままご使用いただけます。



■ こだわりから生まれた「はるオンパックス 14 時間」

カイロの持続時間だけを長くするには、簡単に言うと原料を増やせばいいのです。

しかしそれでは、厚く重く固くてゴワゴワ、使い勝手も見たい目も悪い商品になってしまいます。

実は、はるオンパックスの良さ「薄く軽くあたたかい」を守りながら、持続時間を伸ばすのは至難の業なのです。

マイコールでは、はるオンパックス改良のために使用する原料の見直しから始め、新しい原料を使って新処方を開発しました。また、それに合わせ発熱条件をより厳密にコントロールするなどの改善も行い、安定した温度を長時間供給できるようにしました。

はるオンパックス 14 時間はカイロの基本である「早くあたたまる」「使用中に温度のムラがない」「最後まであたたかい」といった発熱の良さはもちろん、使い心地の良さにつながる軽さと薄さ、しっかり温熱を伝えつつ落ちないための密着感、ゴワつかない柔らかくてふわふわの肌触りなど、カイロを知り尽くした専門メーカーだからこそそのキメ細やかなこだわりでできています。

常に「お客様にいかにご満足いただけるか」という視点で品質向上に取り組み続け、発売以来、留まることなく数えきれないほどの改良を加えてきた結果です。

■ 業界初の衣類に貼るカイロを発売したカイロ専門メーカー「マイコール」

業界初の衣類に貼るカイロ「はるオンパックス」はマイコールが 1988 年に発売しました。商品化に成功するまで 3 年の月日がかかっています。

マイコールは 1904 年の創業以来 111 年に渡り「保温と健康のために」をコンセプトに、身体だけでなく心までもあたたまるような高品質の製品を開発、お客様にお届けしています。

製品は全て国内、栃木県栃木市の工場でのみ生産しています。

	タイプ	サイズ (1枚)	最高温度	平均温度	持続時間	梱包単位(袋)
はるオンボックス 14 時間 (新商品)	貼るタイプ	13cm x 9.5cm	63℃	53℃	14 時間	10、30、60
はるオンボックスミニ 10 時間 (パッケージ改装品)		9.6cm x 7cm	63℃	51℃	10 時間	10、30、60
オンボックス	貼らないタイプ	12.8cm x 9.5cm	66℃	53℃	20 時間	10、30
オンボックスミニ		9cm x 5cm	67℃	53℃	10 時間	10
はるスマートオンボックス/黒・白	曲がって貼れる タイプ	13cm x 7cm	62℃	50℃	10 時間	6
くつ下用オンボックス/黒・白	くつ下に貼る タイプ	9.6cm x 7cm	43℃	36℃	5 時間	5、15
靴用オンボックス	靴中に置くタイプ	9.6cm x 7cm	45℃	38℃	5 時間	5、15
足ぼかシート 5 時間 22 c m	中敷きタイプ	22cm x 7.1cm	39℃	35℃	5 時間	3
足ぼかシート 8 時間 22 c m	中敷きタイプ	22cm x 7.1cm	39℃	35℃	8 時間	3
足ぼかシート 5 時間 25 c m	中敷きタイプ	25cm x 8.4cm	39℃	35℃	5 時間	3
足ぼかシート 8 時間 25 c m	中敷きタイプ	25cm x 8.4cm	39℃	35℃	8 時間	3

※この他、医療用の温熱シート「メディカルジーン肩用、腰用」などを販売しています。

※価格は、全てオープン価格です。

■マイコール株式会社

創業：1904年（明治37年）9月

資本金：9千万円

代表取締役：臼井 均（うすい ひとし）

事業内容 カイロ・温熱製品の製造、開発、販売

本社・工場 〒328-0067 栃木県栃木市皆川城内町388番地

TEL 0282-31-1131(代表)

HP <http://www.mycoal.co.jp>

【本件に関するお問合せ先】

・報道関係者 マイコール株式会社 マーケティングG

担当：高山、石川

TEL：0282-31-1131 FAX：0282-31-1049

メール：i-takayama@mycoal.co.jp

・消費者 マイコール株式会社 お客様係

TEL：0282-31-3000(9:00～17:00 土日祝を除く)