

報道関係者各位

**<不眠・ストレスに関する意識調査を実施>
対策をとっても改善されない“不眠族”は40%以上！
不眠対策に求めること第1位は「手軽さ」、身体への優しさを重要視する声も**

全薬工業株式会社（本社：東京都文京区 代表取締役社長 橋本弘一 以下、全薬工業）は、20～59歳の男女有職者842人（男性：424人、女性：418人）を対象に不眠・ストレスに関するインターネット調査を行いました。

調査の結果から、日々の生活でストレスを感じているビジネスパーソン約70%が不眠を実感しているにも関わらず、40%以上の方が対応策をとっても改善していないことが分かりました。また、理想の対策方法は「簡単に取り入れられる方法」と回答した人が最多となり、心身への影響や費用面より、利便性・手軽さを求めていることが伺えました。

調査結果サマリー

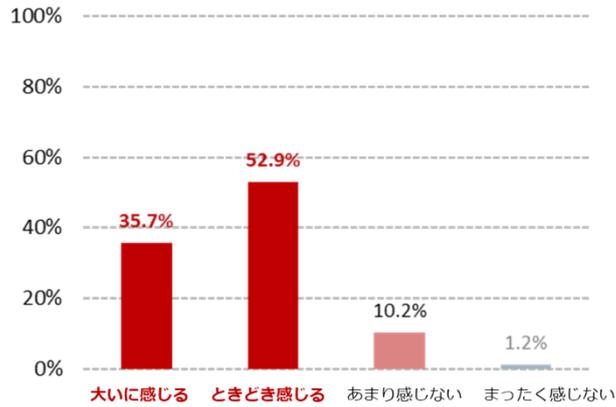
- ① ビジネスパーソン約89%が日々の生活でストレスを感じていると回答。
- ② 日々の生活でストレスを感じているビジネスパーソン約70%が「眠れない・寝付きが悪いと感じることがある」と回答。日々のストレスが睡眠の質に影響を及ぼす可能性あり。
- ③ 不眠に悩む人の約72%が日常生活に影響を感じていると回答。「疲れやすい」「眠気に襲われる」「集中力の低下」「イライラする」などの症状が上位にランクイン。
- ④ 眠れない、寝付きが悪い理由に関して、「人間関係など、精神的なストレス」が影響していると答えた人は60%以上に、30%近くは仕事のプレッシャーが不眠の原因に。
- ⑤ 眠れない・寝付きが悪いときにしている対処方法は、「ベッドや布団に入って目を閉じる」が多数。根本的な改善に繋がらない簡易的方法でしのぐ人が多くおり、対処方法がわからないと回答する人も。
- ⑥ 40%以上が「現在の対処方法で不眠は改善していない」と回答。より根本的な原因を探ることが重要に。
- ⑦ 眠れない・寝付きが悪いときに試したい対処方法として、半数以上が手軽に始めることができる「適度な運動」や「入浴・食事」を選択。
- ⑧ 不眠に悩む人の半数近くが、理想の不眠対策として「簡単に取り入れられるもの」を選ぶ結果に。費用面よりも利便性や手軽さが重要視されていることが判明。

調査結果

- ① ビジネスパーソン約89%が日々の生活でストレスを感じていると回答。
「日々の生活でストレスを感じることはありますか？」と伺ったところ、「ストレスを感じる」と回答した人は約89%、そのうち「大いに感じる」と回答した人は約36%という結果になりました。何らかの影響を受けて、ストレスを抱えていることがわかりました。

日々の生活でストレスを感じることはありますか？

(n=842)



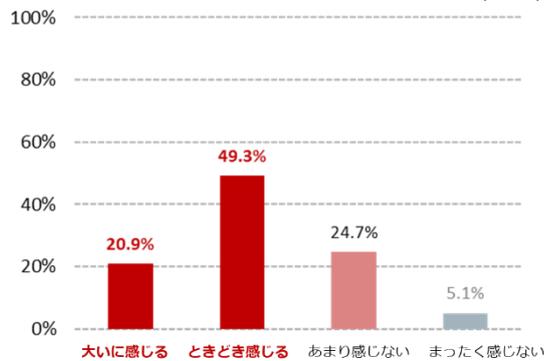
② 日々の生活でストレスを感じているビジネスパーソン約70%が「眠れない・寝付きが悪いと感じることがある」と回答。日々のストレスが睡眠の質に影響を及ぼす可能性あり。

続いて、「日々の生活で眠れない、寝付きが悪いと感じることはありますか？」と伺ったところ、日々の生活でストレスを感じているビジネスパーソン約70%が眠れない・寝付きが悪いと感じることがあると回答し、大いに感じると答えた人は2割となりました。ストレスと不眠は結びつきが強く、日頃からストレスを抱え込まないことが睡眠不足を解消する秘訣であることが推測されます。

日々の生活でストレスを感じているビジネスパーソン約70%が不眠を実感

日々の生活で眠れない、寝付きが悪いと感じることはありますか？

(n=746)



③ 不眠に悩む人の約72%が日常生活に影響を感じていると回答。「疲れやすい」「眠気に襲われる」「集中力の低下」「イライラする」などの症状が上位にランクイン。

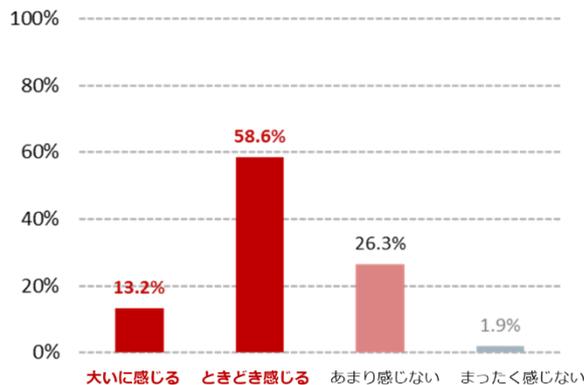
「不眠により日頃の生活に影響はありますか？」という問いに対して、約72%が日常生活に影響を感じていると回答し、不眠は生活に影響を及ぼす大きな因子であることがわかりました。

「具体的にどのような影響がありますか？」という問いに対しては、「疲れやすい」「眠気に襲われる」「集中力の低下」「イライラする」などが上位を占める結果に。不眠による身体的影響や精神的な不調で悩んでいる人が多いことが示唆されます。

不眠に悩む人の約72%が日常生活に影響あり

不眠により日頃の生活に影響はありますか？

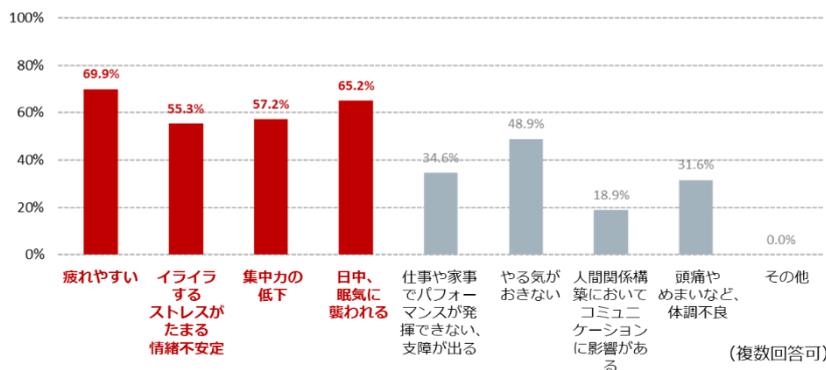
(n=524)



不眠による身体的影響や精神的な不調を感じている人が多い

具体的にどのような影響がありますか？

(n=376)



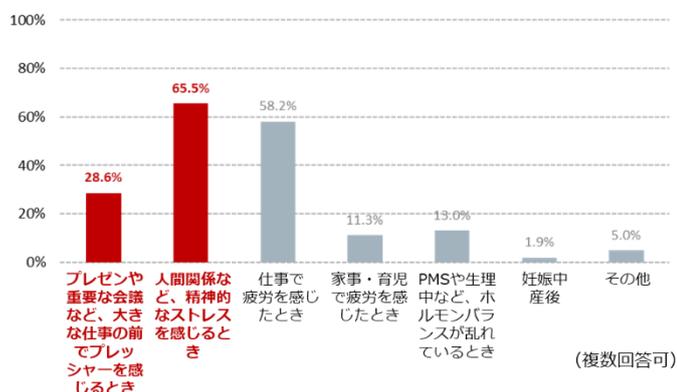
④ 眠れない、寝付けない理由に関して、「人間関係など、精神的なストレス」が影響していると答えた人は60%以上に。30%近くは仕事のプレッシャーが不眠の原因に。

「どのようなときに眠れない・寝付きが悪いですか？」という質問に対して、「人間関係など、精神的なストレスを感じる」と答えた人が60%以上おり、「プレゼンや重要な会議など、大きな仕事の前でプレッシャーを感じる」と答えた人も30%近くいることが判明しました。不眠の原因は精神的なストレスが理由の場合が多いことがうかがえます。

不眠の原因は精神的ストレスが多い

どのようなときに眠れない・寝付きが悪いですか？

(n=524)



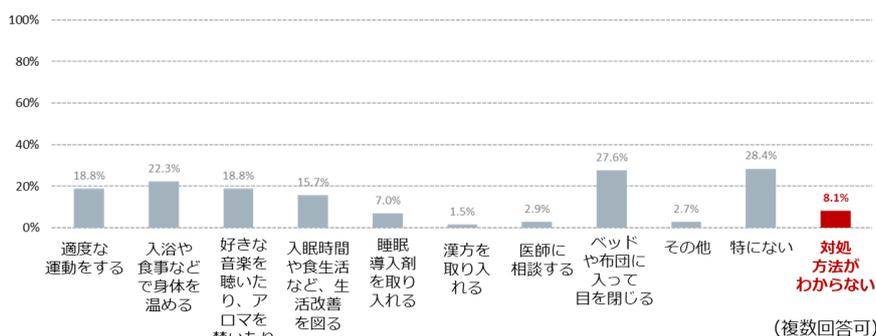
⑤ 眠れない・寝つきが悪いときに実施している対処方法は「ベッドや布団に入って目を閉じる」が多数。根本的な改善に繋がらない簡易的方法でしのぐ人が多数おり、「対処方法がわからない」と回答する人も。

また、「現在、眠れない・寝つきが悪いときに実施している対処方法はありますか？」と伺ったところ、「ベッドや布団に入って目を閉じる」が多く、簡易的なものしか行っていないことがわかりました。また「対処方法がわからない」と答えた人も一定数いました。不眠を感じている人は多いですが、根本的な改善には繋がらない簡易的方法でしのいでいる人が多数いるようです。

根本的な改善に繋がらない
簡易的方法でしのぐ人が多数

現在、眠れない・寝つきが悪いときに実施している対処方法はありますか？

(n=842)



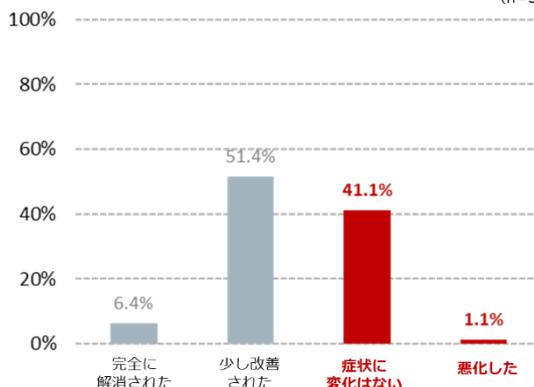
⑥ 40%以上が「現在の対処方法で不眠は改善していない」と回答。より根本的な原因を探ることが重要に。

「現在、実施している対処方法で不眠は改善されましたか？」と質問したところ、40%以上の方が「改善していない」と回答しました。約62%のビジネスパーソンが不眠の悩みを抱えていますが、現在実施している対処方法では根本的な改善には至っていない方もいることがわかりました。

40%以上の方が改善されていない

現在、実施している対処方法で不眠は改善されましたか？

(n=535)



⑦ 眠れない・寝付きが悪いときに試したい対処方法として、手軽に始めることができる「適度な運動」や「入浴・食事」がトップに。

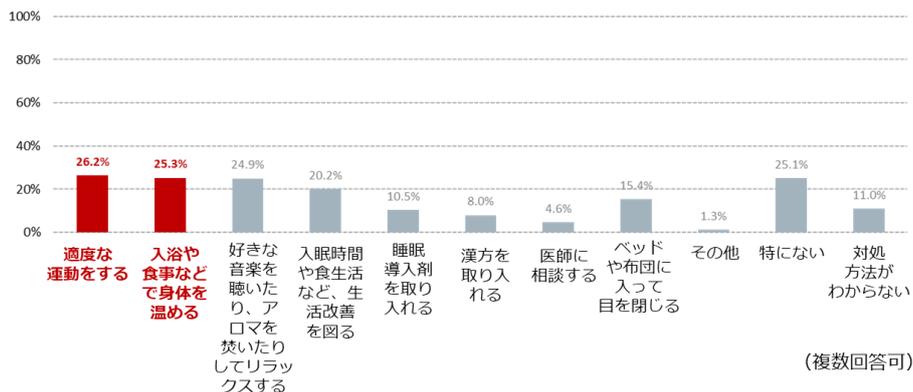
「今後、眠れない・寝付きが悪いときに試してみたい対処方法は何ですか？」と伺ったところ、「適度な運動をする」「入浴や食事などで身体を温める」と手軽に始められる方法を選択した人が多かったことがわかりました。また、「医師に相談

する」と回答した人はわずか 4.6%で、根本的な対処方法を望む人は少ない傾向にあることがわかりました。日常生活の範囲内で手軽に始められる方法を選択している人が多く、医療機関を頼ることはハードルが高い模様です。また、8%の人が「漢方を取り入れる」と回答。「試してみたい対処方法に漢方薬を選んだ理由は何ですか？」と伺ったところ、「身体に優しいイメージがあるから」と答えた人が最も多く、身体に負担のない対処法を重視していることがうかがえます。

「運動」や「入浴・食事」など手軽な方法を選択する人が多い

今後、眠れない・寝つきが悪いときに試してみたい対処方法は何ですか？

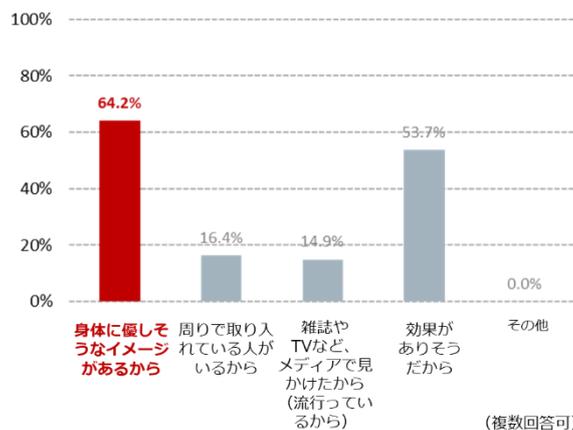
(n=842)



身体に優しいイメージで選択した人が最多

試してみたい対処方法に漢方薬を選んだ理由は何ですか？

(n=67)



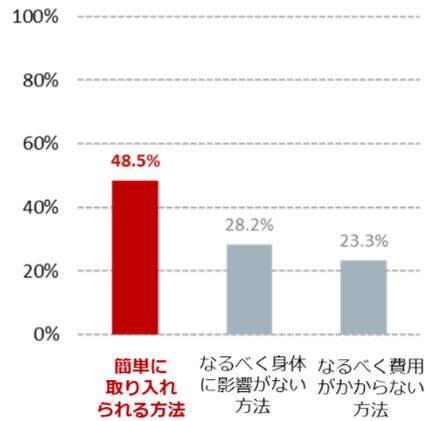
⑧ 不眠に悩む人の半数近くが、理想の不眠対策として「簡単に取り入れられるもの」を選ぶ結果に。費用面よりも利便性や手軽さを重要視されていることが判明。

不眠に悩む人に「不眠対策方法は、どのようなものが理想ですか？」と質問したところ、約半数近くの人が「簡単に取り入れられる方法」を選択し、最も多い割合を占めました。不眠を感じている人は多くいますが、身体への影響や費用面より、利便性・手軽さを求めていることがうかがえます。

簡単に取り入れられる方法が最多

不眠対策方法は、どのようなものが理想ですか？

(n=524)

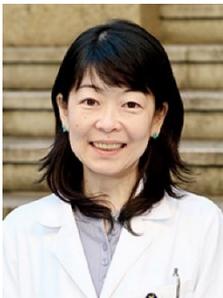


■慶應義塾大学病院漢方医学センター 堀場裕子先生コメント

調査結果から、多くのビジネスパーソンが不眠を感じているにも関わらず、対処方法が分からない人が一定数いることが分かりました。

睡眠不足が続くと、さらに大きな不調へつながることがあるので、日々の体調管理が大切です。

仕事や子育てなどで忙しい方は、まずはドラッグストアで手軽に購入できる漢方を試してみることも良いのではないのでしょうか。市販の漢方薬には症状に関してわかりやすいフレーズが記載されているものが多くあるので、自身の不調に合わせて選択しやすくなっていると思います。不眠や緊張、イライラなどの神経症状には神経の高ぶりを鎮めてくれる「抑肝散」がおすすめです。



堀場裕子 先生

慶應義塾大学医学部 助教・漢方医学センター医局長。

日本東洋医学会専門医・指導医。日本産科婦人科学会専門医。日本漢方生薬ソムリエ。女性ヘルスケアアドバイザー。2003年、杏林大学医学部卒業後、慶應義塾大学医学部・産婦人科学教室入局。大学病院並びに関連病院勤務を経て、2011年より慶應義塾大学医学部漢方医学センターへ。現在は、同センター医局長として外来や、研修医の指導に携わりながら、慶應義塾大学病院の婦人科外来も担当している。

■調査概要

調査主体:全薬工業株式会社

調査名 :「不眠や更年期に関する調査」

実施時期:2023年7月24日から7月26日

調査方法:インターネット調査

調査対象:20~59歳の男女有職者 842人(男性:424人、女性:418人)

調査委託先:株式会社インテージ

■本調査をご使用の際は以下の注釈の記載をお願いいたします。

※全薬工業調べ

《全薬グループについて》

全薬グループは、全薬工業株式会社が創業して以来掲げている、「模倣せず、一步前進した医薬品を創生し、効きめを創り、効きめで奉仕する」の創薬理念のもと、独創的な医薬品の開発に不断の努力を重ねてまいりました。それを基盤として地域の保健衛生の向上を目指し、全国のお取引店様とともに医薬品の適切な使い方や健康づくりの啓発を推進しています。総合感冒薬「ジキニン」シリーズ、敏感肌用スキンケア「アレルギー」シリーズをはじめ、お客様の健康ニーズに応える製品を提供しています。

商 号:全薬工業株式会社

本 社:東京都文京区大塚 5 丁目 6-15

代 表:代表取締役社長 橋本弘一

創 業:1950 年 7 月 19 日

事業内容:医薬品、医薬部外品、基礎化粧品、健康食品などの製造、販売

ホームページ:<https://www.zenyaku.co.jp/>

【本リリースに関するお問い合わせ】

アロパノール PR 事務局 担当:弓野・滝島 MAIL: aropanol@bil.jp

TEL: 03-5413-2411 090 - 8562-5119 (弓野) FAX: 03-5413-2412