



ストレス不眠の最多要因は、実は体の不調。セルフケアだけでは対策不十分の可能性 「ストレス・不眠に関する実態調査 2016」

漢方・薬膳の総合ポータルサイト「漢方デスク」を展開する漢方デスク株式会社（代表：葉山 茂一）は、全国の男女を対象にストレス・不眠に関する実態調査を行いました。今回の調査は、2016 年 3 月 14 日から 3 月 18 日までの 4 日間、漢方デスクを利用している全国の 10 代～60 代の男女 605 人を対象に行いました。

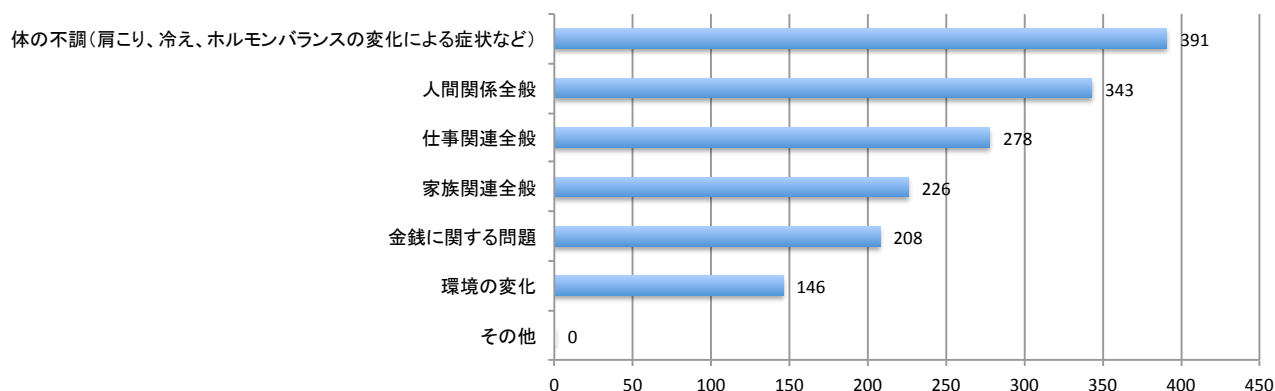
その結果、ストレスを感じる要因として体の不調をあげる人が最も多く、1 日に 1 回以上ストレスを感じる人は全体の 7 割弱にのぼることが明らかになりました。また、ストレスにより、よく眠れなくなると感じる人は全体の半数程度で、その約半数の人が毎日よく眠れないと感じることがわかりました。

一方で、よく眠れない時にするのは気分転換や趣味・娯楽といったセルフケアの回答が多数でしたが、他のケアに比べて回復の実感が伴っていない状況でした。また、不眠のほかストレスが原因で生じる不調には、イライラや疲労・倦怠が多く、悩みに応じて専門の機関への相談等での回復を図る必要もあると考えられます。なお、漢方治療での睡眠の質が改善するということへの認知度は半数弱でした。

■日常生活の中でストレスを感じる要因は体の不調が最多

最初に「日常生活の中でストレスを感じる要因は何ですか？（複数回答可）」と聞いたところ、「体の不調（肩こり、冷え、ホルモンバランスの変化による症状など）（391）」、「人間関係全般（343）」「仕事関連全般（278）」という結果が続きました。人間関係や仕事関係よりも体の不調がストレスの要因となると感じる人が多い結果になりました。

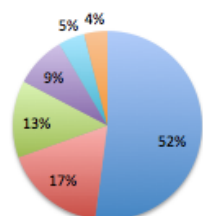
質問 1. 日常生活の中でストレスを感じる要因は何ですか？（複数回答可）



■ストレスは1日に1回以上感じる人が全体の7割弱

次に、「日常生活の中でストレスを感じるのはどれぐらいの頻度でありますか？」という設問では、「1日に複数回感じる（52%）」、「1日に1回程度感じる（17%）」、「2-3日に1回程度感じる（13%）」という回答が続きました。7割弱の人が1日に1回以上ストレスを感じていることが分かります。

質問2. 日常生活の中でストレスを感じるのはどれぐらいの頻度でありますか？

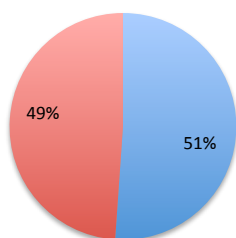


1日に複数回感じる	52%	316
1日に1回程度感じる	17%	105
2-3日に1回程度感じる	13%	80
1週間に1回程度感じる	9%	53
2-3週間に1回程度感じる	5%	27
あまり感じない	4%	24

■ストレスによる睡眠の影響があると感じる人は全体の半数

「ストレスにより、よく眠れないなど『睡眠』に影響を及ぼすことはありますか？」という設問では、「ある（51%）」、「ない（49%）」という回答結果になりました。

質問3. ストレスにより、よく眠れないなど『睡眠』に影響を及ぼすことはありますか？

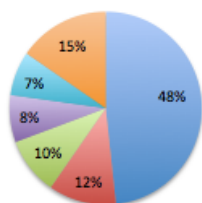


ある	51%	309
ない	49%	296

■ストレスにより良く眠れないと感じる頻度は「毎日」が全体の半数弱

続いて、「【ストレスにより『睡眠』に影響を及ぼすことがある】と回答された方に質問です。ストレスを感じて、よく眠れないと感じる頻度はどれぐらいありますか？」という設問では、「毎日感じる（48%）」、「2-3日に1回程度感じる（11%）」、「1週間に1回程度感じる（10%）」という回答が上位に並びました。

【質問3で「ある」と回答された方に質問です】質問4. ストレスを感じて、よく眠れないと感じる頻度はどれぐらいありますか？

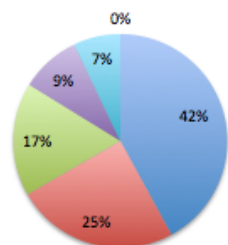


毎日感じる	48%	149
2-3日に1回程度感じる	11%	35
1週間に1回程度感じる	10%	30
2-3週間に1回程度感じる	8%	24
1ヶ月に1回程度感じる	7%	23
あまり感じない	15%	48

■ストレスが眠りに影響すると「寝付きが悪くなる」という回答が最多

「【ストレスにより『睡眠』に影響を及ぼすことがある】と回答した方に質問です。その際に眠りはどのように変化していますか？」という設問では、「寝付きが悪くなる（42%）」がトップで、「ぐっすり寝た気がしない（25%）」、「夜何度も目覚めてしまう（17%）」と続きました。

【質問3で「ある」と回答された方に質問です】 質問5. その際に眠りはどのように変化していますか？

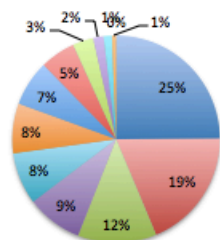


寝付きが悪くなる	42%	130
ぐっすり寝た気がしない	25%	76
夜何度も目覚めてしまう	17%	53
睡眠時間が短くなる	9%	28
いつもと違う時間に目覚めてしまう	7%	22
その他	0%	0

■よく眠れない時のケアは、「気分転換」、「趣味・娯楽」

次に「【ストレスにより『睡眠』に影響を及ぼすことがある】と回答した方に質問です。よく眠れないと感じた時にはどのようなケアを中心にされますか？」という設問では、「気分転換（25%）」、「趣味、娯楽（19%）」、「寝る前のストレッチや体操（12%）」という回答が続きました。医療機関での治療は少数にとどまり、気分転換、趣味・娯楽といったセルフケアの回答が多くなりました。

【質問3で「ある」と回答された方に質問です】 質問6. よく眠れないと感じた時にはどのようなケアを中心にされますか？



気分転換	25%	77
趣味、娯楽	19%	58
寝る前のストレッチや体操	12%	38
リラクゼーション	9%	27
アロマセラピー	8%	25
病院（漢方薬以外を処方）の受診	8%	24
寝る前にPCやスマホの画面を見るのを避ける	7%	22
日中の運動	6%	17
病院（漢方薬を処方）の受診	3%	10
薬局（漢方薬以外を購入）での処方	2%	5
薬局（漢方薬を購入）での処方	1%	4
薬膳など食生活の見直し	1%	2
その他	0%	0

■よく眠れない時のケアで「あまり回復した実感がなかった」が多数

「【よく眠れないと感じた時にはどのようなケアを中心にされますか？】という質問に回答した方にお聞きします。そのケアで症状はどれくらい回復しましたか？」という設問では、「あまり回復した実感がなかった（39%）」という回答がトップで、「回復した実感があった（28%）」、「ほとんど症状に変化はなかった（22%）」と続きました。また、実践されているという回答の多かった「気分転換」、「趣味、娯楽」といったセルフケアでは、「とてもよく回復した」「回復した実感があった」という回答を組み合わせた集計でみると、回復の実感が伴っていない事実も判明しました。

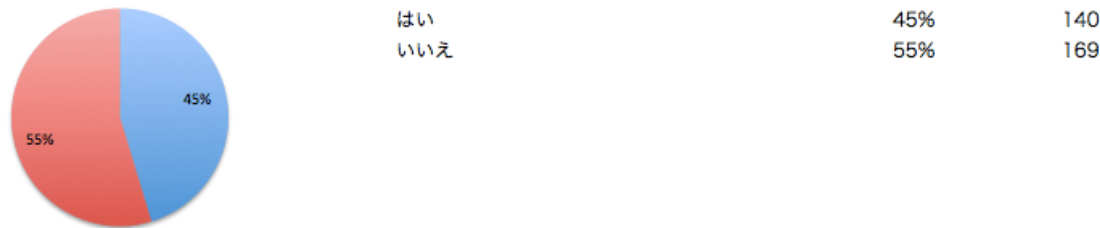
【質問6に回答された方に質問です】質問7. そのケアでどれくらい回復しましたか？

ケアの方法	とてもよく回復した	回復した実感があった	あまり回復した実感がなかった	ほとんど症状に変化はなかった	症状が悪化した	総計
気分転換	4%	18%	45%	22%	10%	77
趣味、娯楽	3%	19%	47%	29%	2%	58
寝る前のストレッチや体操	8%	37%	42%	13%	0%	38
リラクゼーション	11%	33%	33%	22%	0%	27
アロマセラピー	16%	32%	28%	24%	0%	25
病院(漢方薬以外を処方)の受診	4%	38%	38%	13%	8%	24
寝る前にPCやスマホの画面を見るのを避ける	5%	23%	36%	36%	0%	22
日中の運動	12%	59%	12%	18%	0%	17
病院(漢方薬を処方)の受診	10%	20%	50%	20%	0%	10
薬局(漢方薬を購入)での処方	20%	40%	20%	20%	0%	5
薬局(漢方薬以外を購入)での処方	50%	25%	25%	0%	0%	4
薬膳など食生活の見直し	0%	50%	50%	0%	0%	2
その他	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	0
合計	7%	28%	39%	22%	4%	309

■漢方治療で眠りの質が改善できることの認知度は半分弱

次に「【よく眠れないと感じた時にはどのようなケアを中心にされますか？】という質問に回答した方にお聞きします。質問8. 漢方治療で眠りの質が改善できることをご存知でしたか？」という設問に対しては、「はい（45%）」、「いいえ（55%）」という回答結果になりました。

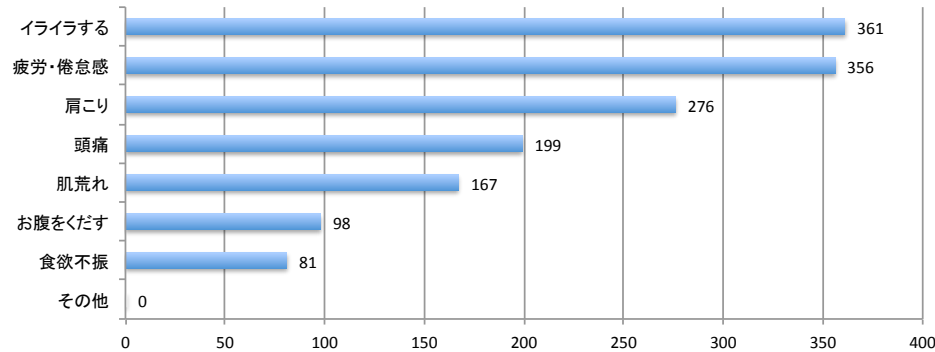
【質問6に回答された方に質問です】質問8. 漢方治療で眠りの質が改善できることをご存知でしたか？



■ストレスが原因で多い不調は不眠以外ではイライラ、疲労・倦怠感が多数

「ストレスがもとで生じていると考えられる体の不調は、眠りのほかにはありますか？（複数回答可）」と聞いたところ、「イライラする（361）」、「疲労・倦怠感（356）」、「肩こり（276）」という回答が続きました。

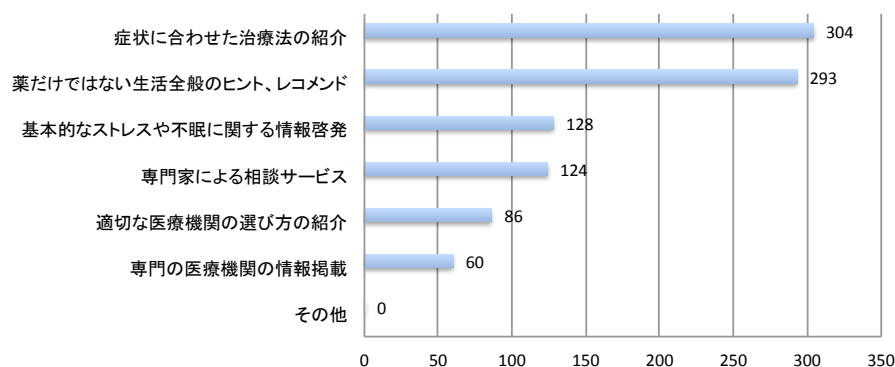
質問9. ストレスがもとで生じていると考えられる体の不調は、眠りのほかにはありますか？（複数回答可）



■ ストレス・不眠で欲しいサービスは「症状に合わせた治療法の紹介」、「生活全般のレコメンド」

「ストレスや眠れない時に役立つと考えられる欲しいサービスは何がありますか？（複数回答可）」という設問に対しては、「症状に合わせた治療法の紹介（304）」がトップで、「薬だけではない生活全般のヒント、レコメンド（293）」、「基本的なストレスや不眠に関する情報啓発（128）」と回答が続きました。

質問10. ストレスや眠れない時に役立つと考えられる欲しいサービスは何がありますか？（複数回答可）



以上の調査結果について、慶應義塾大学環境情報学部ならびに政策メディア研究科教授・医学部兼任教授の渡辺賢治先生にお話を伺いました。

「ストレスは万病のもとと言われています。日々のストレスを管理し、翌日に残さないことが重要ですが、生きている以上なかなかそうはいかないのが実態です。

今回の調査では、人間関係などの社会的要因よりも体の不調がストレスだと答えている人が多いのが意外でした。漢方では「心身一如」と言って心と身体はお互いに密接な関係にあると考えます。心の不調が身体に影響するのと反対に身体の不調が心の不調に影響することが出た結果として注目されると思います。ストレスによる健康への影響のうち、不眠は身体への影響も大きく、日常の活動に大きく影響します。漢方薬治療が役に立ったという答えの方が多くいらっしゃいましたが、不眠の漢方薬は存在しません。ストレスがどのように不眠に影響しているのか、例えばいらいらして寝付きが悪いのか？それとも寝付きはよいが早く起きてその後眠れなくなるのか、などその人の状態に応じた不眠治療を行います。

まずはご自分なりのストレス回避の方法を見つけていただき、それでもなかなか不眠が解消しない場合には漢方治療も考慮していただくのがよいと思います。」

今回の調査により、ストレスによる不眠への対策には、根本的な対処・治療が必要であることが示唆されました。また、ストレスが眠りのほかイライラや疲労・倦怠感等の症状にも影響していることから、一人ひとりの症状や原因に合わせて対処できる漢方治療は、不眠やストレスの改善に有用な対処法の一つと考えられます。

調査詳細ページ

https://kampodesk.com/press_releases/26

■漢方デスク「ストレス・不眠に関する実態調査 2016」

- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査期間：2016年3月14日～2016年3月18日
- ・地域：全国
- ・対象者：「漢方デスク」利用者（年齢構成 19歳以下 2%、20-34歳 37%、35-49歳 52%、50-64歳 7%、65歳以上 1%）
- ・有効回答数：605

■漢方デスクについて

<https://kampodesk.com>

漢方デスクは、漢方医学の考え方に基づいて、それぞれの人に合ったライフスタイル・食事・漢方薬等を提案する漢方・薬膳の総合ポータルサイトです。

■本件に関するお問い合わせ先

漢方デスク株式会社

メール: info@kampodesk.com

■漢方デスク株式会社 会社概要

<https://kampodesk.com/corporate>

社名：漢方デスク株式会社

設立：2013年10月

所在地：東京都渋谷区

事業内容：インターネットサイト「漢方デスク」の企画・運営、医薬品の販売

代表取締役：葉山 茂一

