

「現代人1000人 冬の生活課題に関する意識調査」

20代男女に「足冷え族」が急増中

～男性は「冷え症予備群」、20代女性は「朝疲れ症候群」～

過緊張のサラリーマンやうるさ型の亭主の妻は冷え症！？冷えはストレス過多のサイン

2009年1月吉日
シトルリン 代謝向上研究会

シトルリン代謝向上研究会では、現代人の冬の生活課題に関する意識と実態について、東京・大阪在住の20代～60代の男女1,000人に対して、アンケート調査を実施しました。その結果をご報告いたします。

<調査結果の概要>

1. 現代人の最も感じる冬の悩みのトップは「冷え症」 ……P.3

- ①冬の生活課題の上位は「肌の乾燥」51.0%、「首・肩のこり」46.6%、「冷え症」40.0%
- ②最も感じている冬の悩みのトップは「冷え症」
- ③生活課題を最も感じる時間帯は、「起床時」と「就寝時」

2. 20代男女に「足冷え族」が急増中！！ 男性の約4分の1は自覚のない「冷え症予備群」 ……P.4

- ①20代男女の、最も感じている冬の悩みは「冷え症」33.0%でトップ
 - ②20代男女の、冷えを感じる部位は「足先」97.5%でトップ
 - ③冷え症初体験年齢、男性の平均は28.8歳、女性の平均は25.8歳
 - ④男性の80.2%は冷えを実感していない。一方、男性の約25.0%は「冷え症予備群」!?
 - ⑤冷え症の原因トップは「運動不足」46.1%。しかし「ストレス」が真因か!?
- コラム①: 冷え症は家庭環境にも影響をもたらす！？現代人に多いストレスと「冷え症」の関係
～大阪大学大学院 医学系研究科 石蔵文信氏～

3. 20代の半数が冷え症対策を講じてない一方、「めぐり」への意識は高い ……P.6

- ①20代全体の半数近く(46%)が対策をとっていない!
 - ②効果のあった対策方法は「入浴」、「靴下をはいて寝る」、「厚着をする」
 - ③冷え症対策のための平均費用は東京4,983円、大阪3,987円
- コラム②: 冬の冷え症対策のキーワードは「めぐり」～北里大学 薬学部 小林義典氏～
コラム③: 「シトルリン」の血流改善効果について

その他トピックス ……P.7

- ①20代の女性は「朝疲れ」傾向に!?
- ②目のクマの悩みを漢字一文字で例えると「疲」「老」「醜」が上位トップ3!
- ③冷え症知らずの著名人、男性は「石塚英彦」さん、女性は「由美かおる」さんなど
冷え症イメージ著名人、第1位は「久本雅美」さん、第2位は「ハリセンボンはるか」さん

—本件に関するお問合せ先—
シトルリン 代謝向上研究会 広報事務局 担当:鈴木(亮)、平泉
TEL:03-3403-6664 FAX:03-5771-3831
<http://www.citrulline.jp>

<調査にあたって>

1月の身を切るような寒さが厳しい季節が到来しました。「冷え症」「肌の乾燥」「風邪・インフルエンザ」など、様々な冬の生活課題で悩まれる方も多いことでしょう。

今回、シトルリン代謝向上研究会では、東京、大阪に住む20代～60代の男女1,000人に対して、現代人の冬の生活課題に関する意識と実態に関するアンケート調査を実施しました。

調査によると冬の課題の中でも、現代人は特に「冷え症」に関して悩んでいるということがわかりました。また「冷え症」は女性特有の症状と考えられていましたが、今回の調査で、20代の男性は「冷え症」に実際に悩んでおり、約4分の1の男性が冷え症予備群という現実が浮き彫りとなりました。

本資料では、冷え症に関して、二人の有識者の考察をまとめております。男性専門外来で冷え症の患者を多く診られている、大阪大学大学院 石蔵文信先生に、「現代人に多いストレスからくる冷え症」に関してお話をうかがいました。また、シトルリン代謝向上研究会のメンバーであり、生薬など、私たちの体の中の「めぐり」や「代謝」についても研究されている北里大学薬学部教授小林義典先生に「冬の生活課題におけるめぐりの重要性とシトルリン」に関して考察をいただきました。

2009年は未曾有の経済危機により、景気の冷え込みも予想され、精神的ストレスから冷えを感じることも多いのではないのでしょうか。「冷え性は万病のもと」。まずは体を温めて心も体も病気にならないよう予防を心がけてください。

<シトルリン 代謝向上研究会とは> <http://www.citrulline.jp>

シトルリンは、2007年8月の厚生労働省通知により、食品素材として使用が認められた成分です。血管拡張を助ける働きがあり、新機能性成分として期待されています。この「シトルリン」が、いかに現代人のライフスタイルに寄与するか、正しい情報の創出・発信、意見交換を行える場として、学術団体「シトルリン 代謝向上研究会」を2008年1月に発足しました。特に人間の本来持っている機能を最大化するため、「代謝向上」をテーマにしたセミナー・研究会の開催やニュースレターの発行を定期的に行っています。

<調査概要>

- 表題:** 「現代人1000人 冬の生活課題に関する意識調査」
- 調査主体:** シトルリン 代謝向上研究会
- 調査時期:** 2008年12月12日(金)～14日(日)
- 調査対象:** 20代～60代の男女
- 対象者職種:** 会社員、経営者・役員、公務員、自営業、自由業、パート・アルバイト、専業主婦、学生、その他
- 対象者居住地:** 東京都・大阪府
- 調査方法:** アンケート調査(インターネット調査による)
- 回答人数:** 1040人(構成比は下表の通り)

サンプル数		20代		30代		40代		50代		60代	
		東京	大阪	東京	大阪	東京	大阪	東京	大阪	東京	大阪
男性	520	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
女性	520	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
全体	1040	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

※各図の【SA】【MA】はそれぞれ以下を表しています。

【SA】選択肢から1つを選択する回答方式

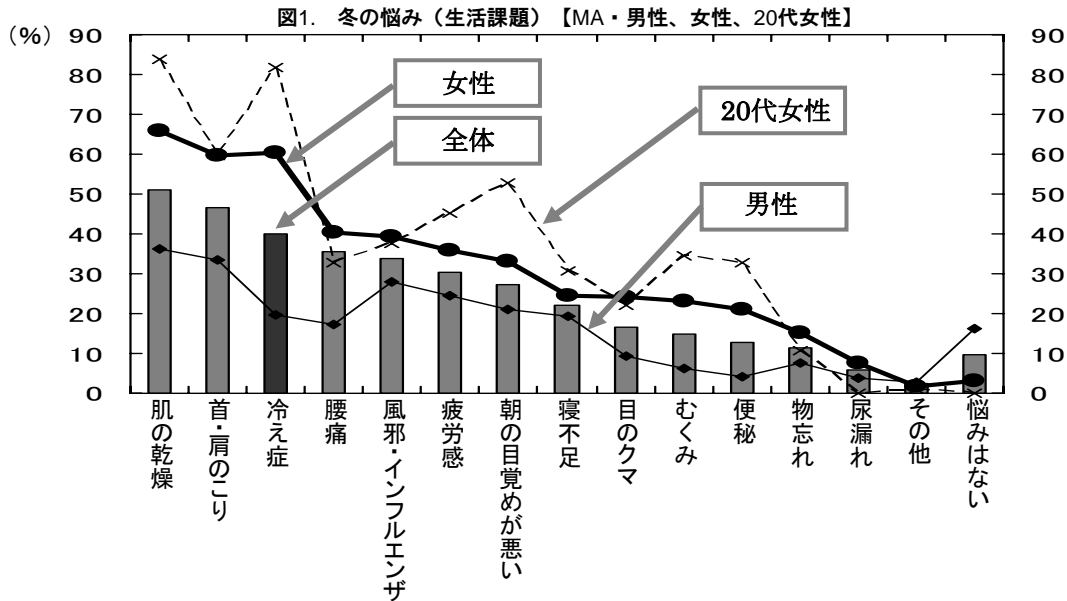
【MA】選択肢から複数選択する回答方式

1. 現代人の感じる冬の悩みのトップは「冷え症」!

①冬の悩みの上位は「肌の乾燥」51.0%、「首・肩のこり」46.6%、「冷え症」40.0%

冬の悩み(生活課題)を14項目に分けて調べたところ、上位は「肌の乾燥」51.0%、「首・肩のこり」46.6%、「冷え症」40.0%の順になりました(図1.参照)。

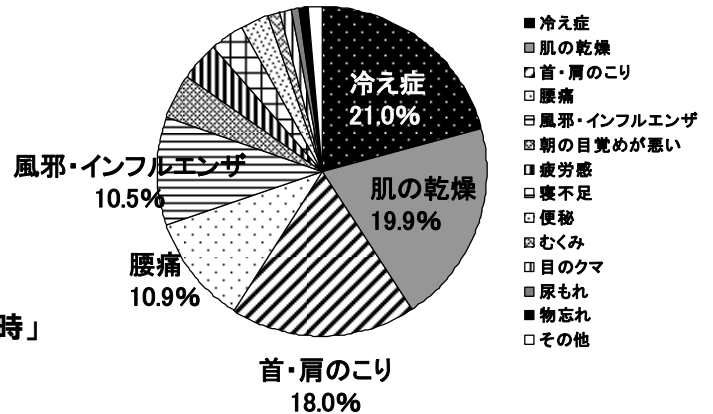
男性と女性で比較すると、女性は冬の悩み13項目(その他を除く)で男性を上回っており、全般的に悩みが多いようです。男性と女性の体格の差を考慮しても、女性の健康への意識の高さがうかがえます。



②最も感じている冬の悩みは全体で「冷え症」がトップ

最も感じている冬の悩み(生活課題)を見ていくと、「冷え症」21.0%がトップになりました(図2.参照)。「肌の乾燥」19.9%、「首・肩のこり」18.0%、「腰痛」10.9%、「風邪・インフルエンザ」10.5%と続きます。いずれも冬の厳しい気象条件がカラダの不調をきたす課題が選ばれました。

図2. もっとも感じている冬の悩み【SA・男女】

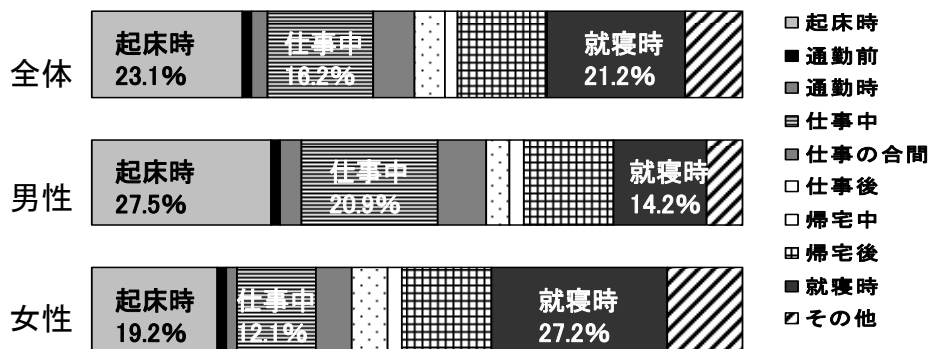


③冬の悩みを最も感じる時間帯は、「起床時」と「就寝時」

全体で見ると、「起床時」23.1%と「就寝時」21.2%に冬の悩みを感じています。朝と夜の気温が下がるタイミングで冬の悩みを感じているようです。

男性は「工作中」20.9%とスコアも高く、工作中に何らかの症状を抱えながら作業をしている方が多いようです(図3.参照)。その他、「常に」、「1日中」、「パソコン使用后」という自由回答も多く見られました。

図3. 冬の悩みを感じる時間帯【SA・男女】



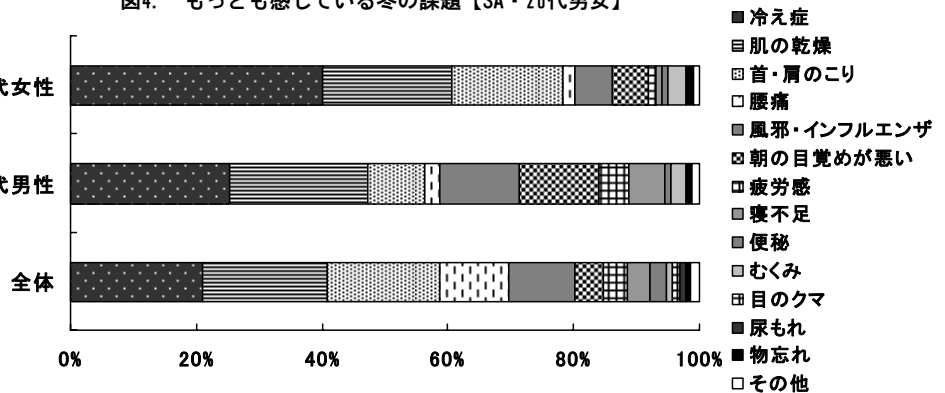
2. 20代男女に「足冷え族」が急増中！？

①20代男女の、最も感じている冬の悩み(生活課題)は「冷え症」がトップ

20代が最も感じている冬の悩みは男女ともに「冷え症」がトップでした(図4.参照)。

20代女性の39.4%、20代男性の25.3%が感じており、世代別で比較しても多く、冷え症は20代のテーマと言えます。

図4. もっとも感じている冬の課題【SA・20代男女】



②20代が冷えを感じる部位は「足先」がトップで97.5%

冬の冷え症に悩む人がどの部位に冷えを感じるか聞いたところ、全体では「足先」、「手先」、「足首」の順になりました(図5.参照)。

20代の男女でも冷えを感じる部位は「足先」97.5%でトップ。年代別に比較すると、若い世代は特に、「足先」、「手先」などの末梢部分に冷えを感じていますが、世代が高まるに従い、「首」、「肩」、「腰」、「背中」など全身に広がる傾向にあります。今回の調査から、20代が足先など末梢部分の冷えに悩んでいる、「足冷え族」であるという実態が明らかになりました。

足先、手先の冷えは深刻化すると全体に広がりますので、足先に冷えを感じる段階で、早期の対策が必要かもしれません。

図5. 冬の冷え症に悩む人が感じる部位【MA・冷え症に悩む20代男女・60代男女】

順位	全体		20代男女		60代男女	
	冷えを感じる部位	(%)	冷えを感じる部位	(%)	冷えを感じる部位	(%)
1	足先	89.9	足先	97.5	足先	80.9
2	手先	65.1	手先	77.7	足首	59.6
3	足首	39.4	足首	23.1	腰	40.4
4	腰	27.6	肩	16.5	手先	40.4
5	首	26	お腹	16.5	首	34
6	肩	25	腰	16.5	肩	29.8
7	ふくらはぎ	21.2	ふくらはぎ	12.4	膝	27.7
8	背中	19.7	手首	11.6	背中	25.5
9	お腹	18	太もも	11.6	ふくらはぎ	23.4
10	太もも	17.5	首	10.7	太もも	19.1
11	膝	16.8	膝	10.7	お腹	10.6
12	手首	14.9	背中	10.7	手首	10.6
13	二の腕	8.2	二の腕	7.4	二の腕	4.3

③「冷え症初体験」年齢、男性は28.8歳、女性は25.8歳

何歳から冷え症に悩むようになったのか聞いたところ、男性の平均は28.8歳、女性の平均は25.8歳という結果になりました。

最も若いのは男性の6歳、最高齢は男性の63歳でした。冷え症は20代だけの問題ではなく、いつ冷え症に悩むようになってもおかしくないようです。

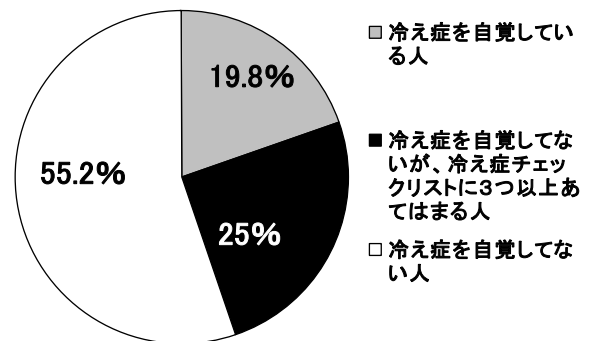
男性の約4分の1が自覚のない「冷え症予備群」！？

④ 男性の80.2%の人が冷えを実感していないと回答。しかし、全体の25.0%は「冷え症予備群」の可能性が！？

男性に冷え症を実感しているか聞いたところ、約80.2%の人が感じていないと回答しました(図6.参照)。

一方で、男性全体の25.0%(冷えを実感していない人の31.2%)の人は「手足がいつも冷えていて、なかなか温まらない」、「朝起きるのがつらい」、「肩こりがひどい」などの冷え症チェックリストに3つ以上該当しており、今後、冷え症の疑いのある「冷え症予備群」と言えるでしょう。

図6. 冷え症予備群の可能性【男性】



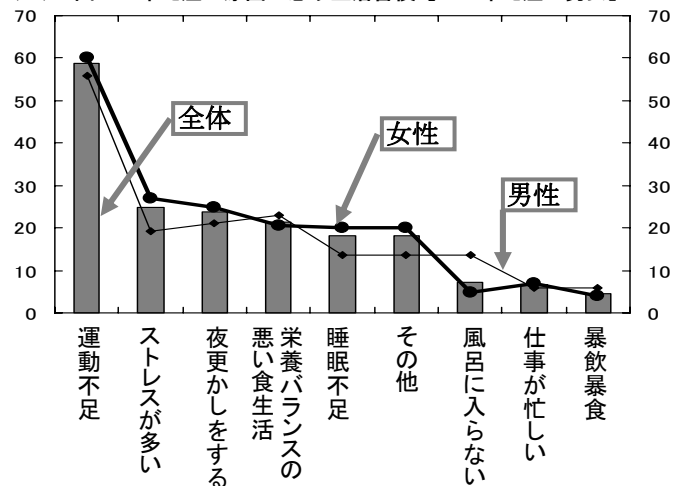
⑤ 冷え症の原因のトップは「運動不足」と回答。しかし「ストレス」が真因か！？

冷え症の原因と思う生活習慣を聞いたところ、「運動不足」46.1%、「ストレスが多い」31.7%、「睡眠不足」30.3%といった順になりました(図7.参照)。男性の冷えはストレスが真因と考えられていますが(コラム①参照)、生活者の間ではその意識はまだ低いと言えそうです。

また、冷えを感じる場面について聞きました。

「夜、ふとんに入っても、いつまでも足が冷たく、なかなか眠れない時」、「仕事が忙しく、ストレスがたまっている時」、「長時間同じ姿勢で仕事している時」といった回答がありました。なかには、「景気の先行きが不安だと感じる時」といった、今の時代を反映するコメントも見られました。

図7. 冷え症の原因と思う生活習慣【MA・冷え症の男女】



Column① 「冷え症」は家庭問題にも影響をもたらす！？ 現代人に多いストレスと「冷え症」の関係

大阪大学大学院 医学系研究科 保健学 准教授 石蔵文信氏

「冷え」は女性だけの悩みではありません。もちろん、女性は男性に比べ筋肉量も血流量も少ないためともと冷えやすいのですが、男性も実際には「冷え」ている人が多く、しかもその多くはストレスが原因です。

「冷え」は血液が滞ることによって起こりますが、日本人の場合、動脈硬化で血管が硬くなって血流が悪くなる人よりも、自律神経のバランスを崩すことで血管が収縮し、血流が悪くなっている人が多い。

本来、私たちの体は日中には交感神経が働き緊張モードになり、夜には副交感神経が働いてリラックスモードに切り替わる。ところが、残業続きだったり、家庭でリラックスできないと緊張モードが続き、血管が収縮したまま血流が悪くなる。そのため過緊張のサラリーマンやうさぎ型の亭主を持つ妻は冷え症であることが多い。

ストレス性の「冷え」は、同時に精神的なイライラを抱えているため、人に対してもギスギスしてしまいがち。悪循環に陥ると「うつ」状態へと進行することもあります。

「冷え」はストレス過多のサイン。まずは「冷え」を自覚することが大切です。

Fuminobu Ishikura

大阪大学大学院 医学系研究科 保健学 准教授。循環器専門医
大阪市内で男性の更年期外来を担当し、うつ病や不安障害・冷え症の男性を多く診療している。
著書に『パンツの中の健康』『男もつらいよ！男性更年期』『女房に捨てられないための中年力』など

3. 20代の半数近くが冷え症対策を講じない。一方、“めぐり”への意識は高い

① 冷え症に悩む20代の半数近く(46%)が対策をとっていない!

冷え症に悩む20代に対策方法を聞いたところ、約半数の46%の人は何の対策もしていないと回答しました(図8参照)。

一方で、血流改善、つまり“めぐり”が冷え症に有効か聞いたところ、全体の94.4%がそう思うと回答しました(図9参照)。「血流が良くなれば冷えないと思う」、「血流が良くなると全身の動きが良くなる」、「血流は健康にかかせないもの」といった回答をいただきました。

冷え症と“めぐり”の関係は理解しているが、実際の冷えに対して何ら対策を講じていない、という実態が浮き彫りになりました。特に若い世代は、冷え以外の体の不調を実感していないためか、まだまだ自分事としては捉えていないようです。

図8. 冷え症対策をしている【SA・冷え症に悩む20代男女】

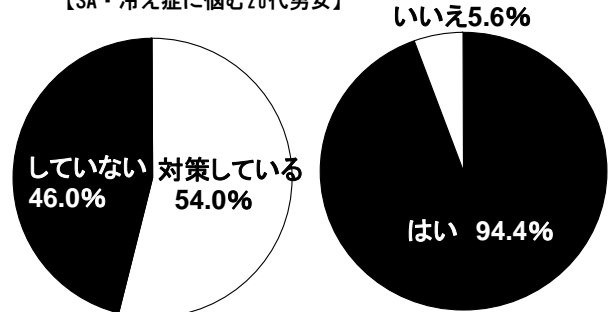


図9. 血流改善が冷え症に有効か?【SA・男女】

② 効果のあった対策方法は「入浴」、「靴下をはいて寝る」、「厚着をする」

冷え症対策について聞いたところ、実際に効果があったのは、「入浴」、「靴下をはいて寝る」、「厚着をする」の順になりました(図10参照)。血流を促進する「入浴」、寒さを予防する「靴下をはいて寝る」など体の内側と外側からの対策が上位となりました。世代別にみると、60代は「ウォーキング」、「運動をする」といった回答が上位で、体の内側からの対策を重視する傾向にあるようです。

図10. 冷え症に効果のあった対策方法【MA・冷え症に悩む男女】

全体	20代		60代	
	対策方法	(%)	対策方法	(%)
1	入浴	51.4	入浴	47.7
2	靴下をはいて寝る	37.5	靴下をはいて寝る	37.8
3	厚着する	24.8	厚着する	29.7
4	湯たんぽを使う	22.3	マッサージ	25.2
5	マッサージ	17	湯たんぽを使う	23.4

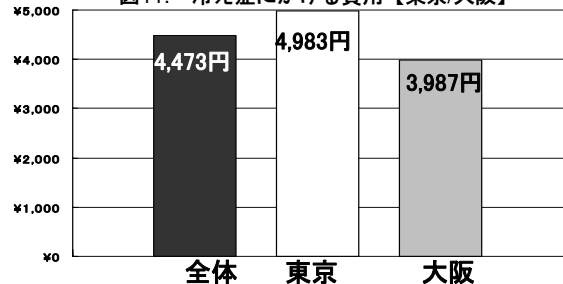
③ 冷え症対策費用は東京4,983円、大阪3,987円

「冬の1シーズンで、冷え症対策にかける費用」を聞いたところ、全体平均は4,473円でした。

東京と大阪で比較すると、東京は4,983円、大阪は3,987円と、東京のほうが大阪より996円多いという結果になりました(図11参照)。

節約上手の大阪人よりも、見栄っ張りの東京人のほうが冷えに対してお金をかけていると言えそうです。

図11. 冷え症にかける費用【東京/大阪】



Column② 冷え症対策のキーワードは「めぐり」

北里大学 薬学部 教授 小林義典氏

冷えの原因は、血液の“めぐりの悪化”。気温の低下だけでなく、運動不足やストレスなどによる血管の収縮によって起こります。血管を拡張させるには、加温や知覚神経、副交感神経の刺激、筋肉運動などが作用するため、入浴やマッサージ、軽い運動などが有効。シトルリンなどの血管拡張を助ける働きがある成分をとるとより効率的でしょう。

冬は寒さで血管が収縮しやすいので、積極的に体を温めたり、温かいものを食べるのも効果的。内臓機能の低下やむくみ、肩こりなどの不調の改善にも役立ちます。

Yoshinori Kobayashi

植物由来機能性食品、化粧品、医薬品の開発に携わり、伝統的に用いられている薬用植物や漢方薬の肥満やストレス、冷えなどの生活習慣病の要因に対する改善機能の評価に関する研究に取り組む。2003年新潟薬科大学応用生命科学部助教授(植物資源学・細胞工学研究室)を経て、2007年より現職。

Column③ シトルリンの血流改善効果について

期待の新成分「シトルリン」

シトルリンは、2007年8月より厚生労働省により、サプリメントなどの食品素材として新たに使用が認められた成分です。海外では以前からすでに使用されており、米国では血流改善、動脈硬化予防、精力増強などを目的としたサプリメント、欧州ではシトルリンーリンゴ酸塩が疲労回復の医薬品として販売されています。シトルリンはアミノ酸の一種で、1930年に、日本でスイカから発見されました。シトルリンという名前はスイカの学名 *Citrullus vulgaris* (シトルラス ブルガリス) から名づけられたものです。

シトルリンは、スイカをはじめとするウリ科の植物に比較的多く含まれています。沖縄の野菜として有名な「にがうり(ウリ科)」などにも含まれています。しかし、その量は決して多くなく、一般の食品からシトルリンを多く摂取するのはなかなか困難です。



シトルリンの血流改善効果とは

シトルリンは、体内でNO(一酸化窒素)の生成を高め、血管を拡張する作用があることが解明されてきています。NO(一酸化窒素)は血管の平滑筋を弛緩させる作用があり、それによって動脈を拡張させ血流量を増やす働きがあります。

血管は栄養素などの体のすみずみにまで運ぶ道という役割がありますので、血管をしなやかに健康に保つことは非常に重要であると言えるでしょう。また、老廃物などを滞りなく運び出すことも同じく重要なことです。血液がよどみなく流れることで、冷え改善やむくみ改善、男性機能の改善など、様々な健康作用が期待されています。



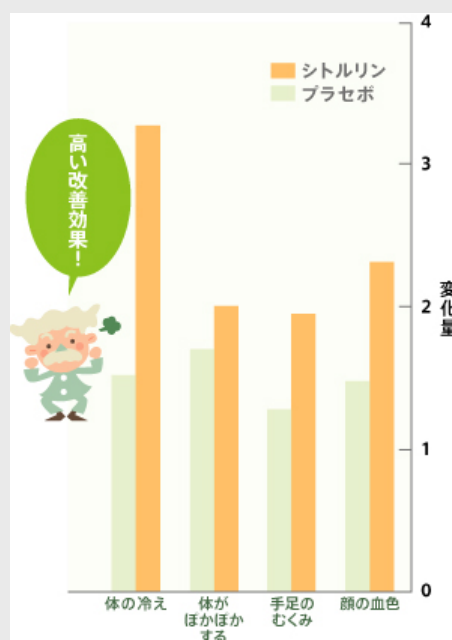
シトルリンの冷え症改善効果について

果たしてシトルリンはカラダに対してどんな作用があるのか、その機能を詳しく確認するため、実際にボランティアの方のご協力により調査検証を行いました。

45～65歳の健康な男女のボランティアの方36名を2つのグループに分け、(1)1つのグループの方にはシトルリンを1日あたり800mg、(2)もう1つのグループの方には、プラセボ(体に影響を及ぼさない偽薬)を、3週間摂取していただきました。各グループのボランティアの方は、自分がどちらを摂取しているのかはわかりません。摂取開始前と摂取3週間後に調査を行い、摂取開始前とくらべてどのくらい自覚症状が改善しているのかを確認しました。

調査結果については、右図の各項目でシトルリンを摂取した方と、プラセボを摂取した方の変化量をグラフで表示しています。

グラフにあるように、「体の冷え」で大きな改善効果が見られ、「体がぼかぼかする」「手足のむくみ」「顔の血色」についてシトルリンで改善傾向が確認されました。



※このような調査では、一般にプラセボ効果といわれるような心理的な効果から、プラセボを摂取した方でも症状が改善されることがよくあります。このプラセボ効果分を差し引いた変化量の差を、シトルリンの効果と捉えることができます。

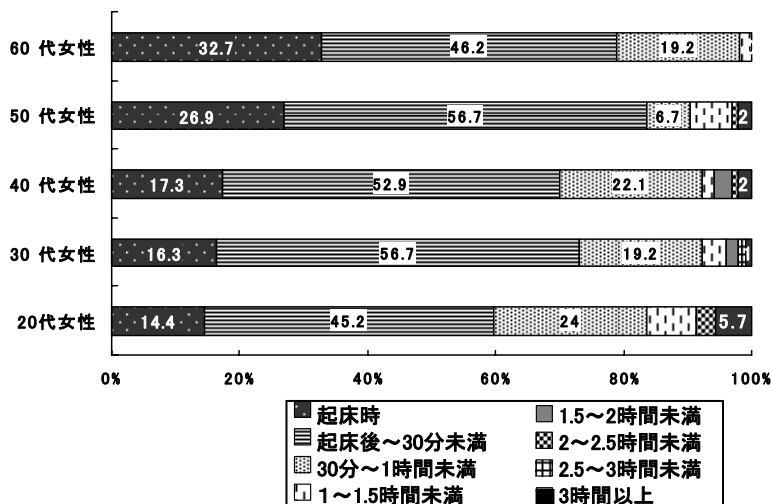
その他トピックス

①20代の女性は「朝疲れ」傾向に!?

20代女性は、「疲労感」、「朝の目覚めが悪い」、「寝不足」などの「朝疲れ」を実感している傾向が見られます(P3の図1.参照)。起床時から30分未満に体が目覚める割合が14.4%と低く、3時間以上が5.7% (図12.参照)と多く、20代女性の朝から疲れていてスッキリしない様子がわかります。

体が目覚める瞬間について聞いたところ、「(コーヒーなど)温かい飲み物を飲んだ時」「暖房の前で体が温まった時」などの“めぐり”が良くなるタイミングに目が覚めるという回答が見られました。

図12. 朝起きて、体が目覚めるまでの時間



②目のクマを漢字一文字で例えると「疲」がトップ

目のクマの悩みを漢字一文字で表現してもらると、「疲」「老」「醜」の順になりました(図13.参照)。目のクマの悩みを聞いたところ、傾向としては、20代・30代の女性は血流の悪さからくる青クマ、40代・50代の女性は色素沈着による茶クマが多いようです。

一方で、目のクマの種類を把握していないとの回答が30%ほどありました(図14.参照)。また対策について聞いたところ、全体の16.3%は「特に何もしていない」と回答(図15.参照)。目のクマの種類によって対策法は異なりますが、その対策法はまだ浸透していないのかもしれない。

図13. 目のクマを漢字一文字で表現【SA・目のクマのある方】

順位	目のクマ(イメージ)	(%)
1	疲	36.6
2	老	24.2
3	醜	9.2
4	悪	4.6
5	黒	4.6

図14. 目のクマの実態とは【SA・目のクマのある方】

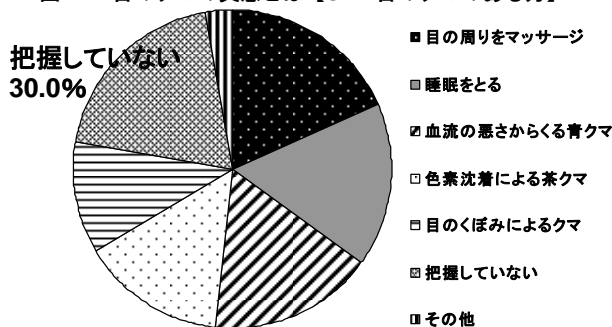
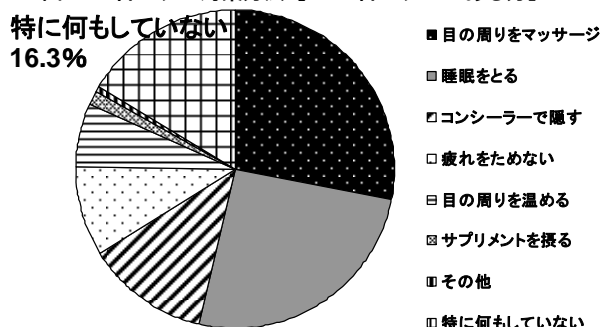


図15. 目のクマ対策方法【SA・目のクマのある方】



③冷え症知らずの著名人1位、男性は「石塚英彦」さん、女性は「由美かおる」さん

冬でも血行が良さそうな著名人をランキングしました。男性1位の石塚英彦さん(19.9%)は、冬でも薄着をしていてふくよかなところが、血行が良さそうと連想されたのか、男女ともに幅広い世代から支持を得ました。僅差で2位のみのもんたさん(19.4%)は、20代から圧倒的な支持を受けました。健康番組や朝の情報番組でMCを務めていることが影響しているようです。

女性1位の由美かおるさん(13.8%)は、特に50代、60代から支持を得ました。時代劇番組の入浴シーンが影響しているのでしょうか(図16.参照)。

逆に冷え症イメージの著名人は、久本雅美さんやハリセンボンのはるかさん、モデルの梨花さんなど、スレンダーな女性選ばれました。(図17.参照)

図16. 冷え症知らずの著名人【SA・男女】

順位	著名人	(%)
1	石塚英彦	19.9
2	みのもんた	19.4
3	由美かおる	13.8

図17. 冷え症イメージの著名人【SA・男女】

順位	著名人	(%)
1	久本雅美	23.2
2	ハリセンボンのはるか	18.5
3	梨花	13.3