



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

株式会社ロッテ

2022年8月1日(月)

【自律神経に関する意識調査】

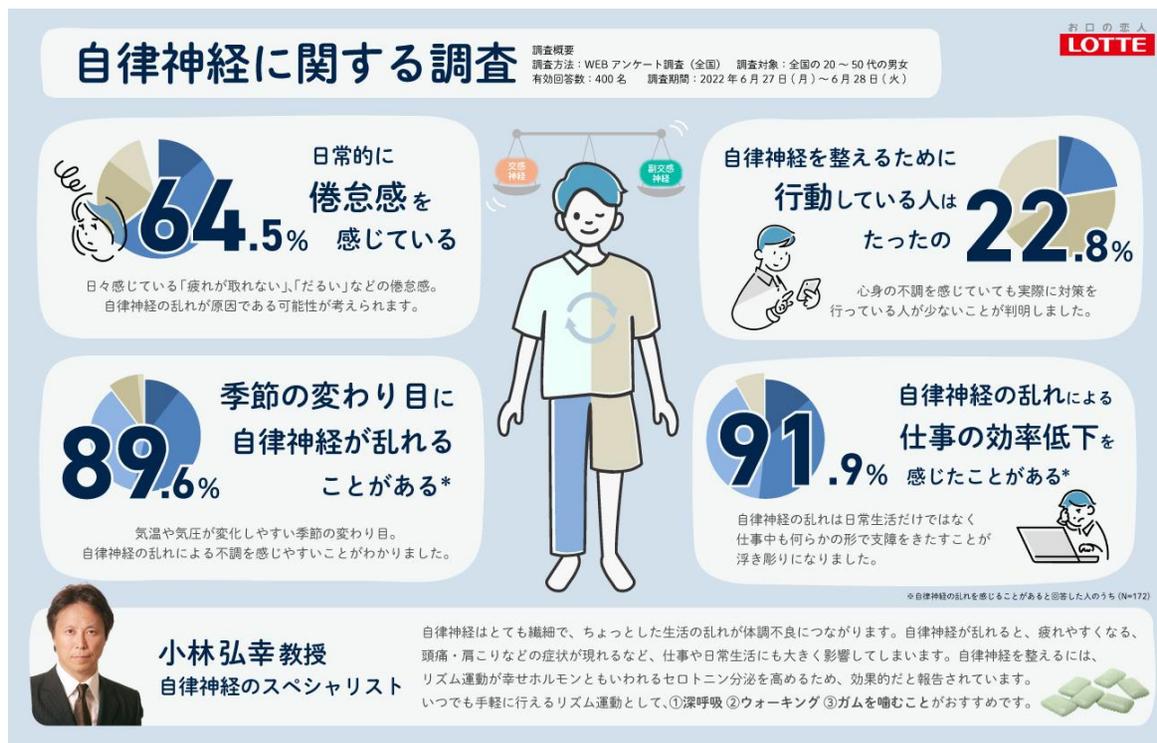
89.6%が「季節の変わり目に自律神経の乱れを感じる」と回答※1
自律神経を整えるために日常生活で意識・行動をしている人は、わずか22.8%
専門家監修の自律神経チェックリストや簡単にできる対策法も公開

株式会社ロッテ（本社：東京都新宿区、代表取締役社長執行役員：牛腸 栄一）は、全国の20～50代社会人の男女を対象に「自律神経に関する意識調査」を実施いたしました。自律神経の専門家である順天堂大学的小林弘幸教授によると、「自律神経」とは内臓や代謝、血流、体温といった体の機能を24時間体制でコントロールする神経であり、自律神経が乱れると、不安や緊張感の高まり、吐き気や多汗、全身のだるさ、頭痛等さまざまな支障を起こす可能性があります。不規則な生活や過労、ストレス等が原因で引き起こされる自律神経の乱れは現代社会において問題となっています。

そこでロッテは、「ガム」の健康機能に着目し、小林教授と共同で研究を実施。研究の結果、ガムを噛むことにより自律神経・ストレスが改善することで、口腔内の免疫機能にも影響を与えることが示唆されました(※2)。それを受けて今回は、自律神経に関する知識や乱れに関する生活者の実態を明らかにするために意識調査を実施いたしました。

※1:自律神経の乱れを感じるがあると回答したうちの89.6%。(n=172)

※2:「株式会社ロッテ」<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000001807.000002360.html>



【調査サマリー】

- 2人に1人が自律神経の機能を知っていると回答。自律神経が乱れると生じる症状として知っているものは、「疲れやすい・寝ても疲れがとれない」が最も多く、次いで「やる気がでない」「イライラする」が多いという結果に。
- 64.5%の社会人が日常生活の中で「倦怠感を毎日感じる・時々感じる」と回答。一方で、自律神経を整える方法を知っている人はわずか22.8%という結果に。
- 全体(N=400)の42.9%(N=172)が、自律神経の乱れを感じていると回答。そのうち、季節の変わり目に自律神経の乱れを感じる人は89.6%、また自律神経の乱れによる仕事の効率低下を感じる人も91.9%を占める。
- 自律神経のスペシャリストである小林教授によると、自律神経を整える方法としてリズム運動である①深呼吸、②ウォーキング、③ガムを噛むことを推奨。ガムを噛むことにより、自律神経のバランスや気分の状態が改善される。

【「自律神経意識調査」調査概要】

- 調査方法：WEBアンケート調査（全国）
- 調査対象：全国の20～50代社会人の男女
- 有効回答数：400名
- 調査期間：2022年6月27日(月)～6月28日(火)



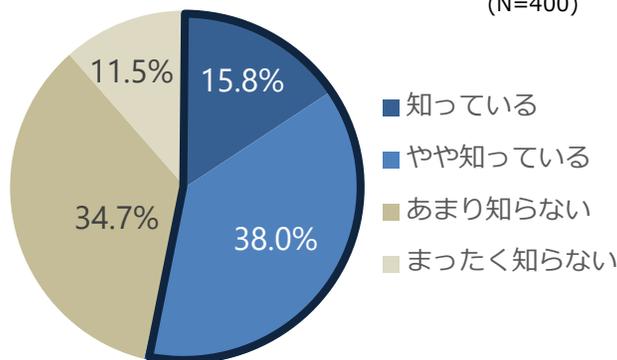
社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

自律神経の機能を知っている人は2人に1人。64.5%の社会人が倦怠感を感じることがあると回答。自分では原因が思い当たらない“なんとなく不調”は自律神経の乱れの可能性あり。

「自律神経の機能を知っていますか」の設問に対し、53.8%が「知っている」「やや知っている」と回答し、自律神経の働きを理解している人は2人に1人という結果が明らかになりました。また、自律神経の乱れによる症状の一つである、疲れがとれない、だるさを感じるなどの倦怠感を感じることがある人は、64.5%を占めました。この結果より、自分自身では原因が特定できない身体の不調、いわゆる“なんとなく不調”の原因が自律神経の乱れにある可能性が考えられます。また、「自律神経のバランスが乱れることによって起こる症状を知っていますか」の設問に対しては、「疲れやすい・寝ても疲れがとれない（61.0%）」、「やる気がでない（48.5%）」、「イライラする（46.3%）」など気持ちの変化に関する症状の認知度は高いが、頭痛や冷え、肩こりなど身体的な症状の認知度は低いという傾向が分かりました。

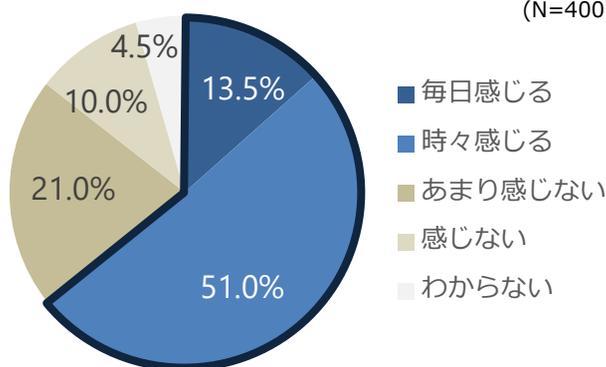
あなたは、自律神経の機能を知っていますか。

(N=400)



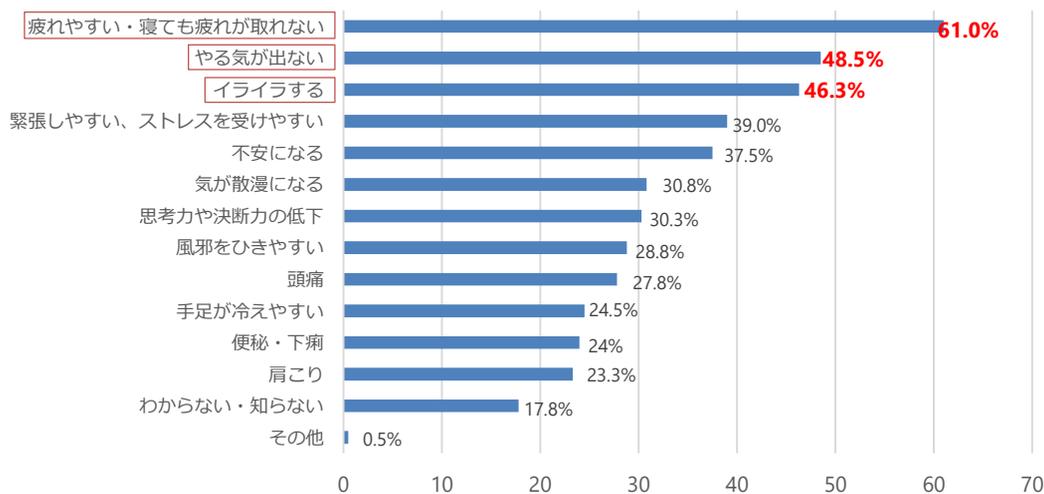
あなたは、疲れがとれない、だるさを感じるなどの倦怠感を感じることがありますか。

(N=400)



あなたは、自律神経のバランスが乱れることによって下記のような症状が起こることを知っていますか。ご存じのものを全てお選びください。

(N=400)



自律神経の乱れを感じることがあると回答した人のうち、89.6%の人が、“季節の変わり目”に自律神経が乱れることがあると回答。自律神経の乱れにより仕事の効率低下を感じる人も多数いることが判明。

自律神経の乱れを感じることがあると回答した人のうち、「季節の変わり目に自律神経の乱れを感じますか」の設問に対し、10.5%が「常に感じる」、43.1%が「よく感じる」、36.0%が「時々感じる」と回答し、自律神経の乱れを感じる大半の人が寒暖差などが激しい季節の変わり目に不調を感じやすいことが分かりました。特に気圧や天気の変化が目まぐるしく起こる8月から9月は、十分な対策を行う必要があります。

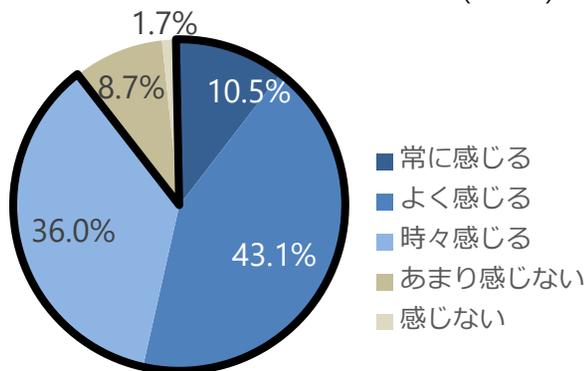
同じく自律神経の乱れを感じることがある人のうち、91.9%が「自律神経が乱れることにより仕事の効率が低下していると感じたことがある」と回答し、自律神経の乱れは日常生活だけではなく仕事でも何らかの形で支障をきたすことが浮き彫りになりました。



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
【シャルロット】

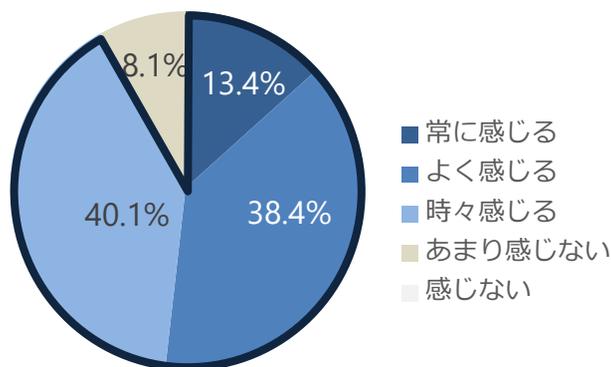
あなたは、季節の変わり目に自律神経の乱れを感じますか。

(N=172)



あなたは、自律神経が乱れることにより仕事の効率が低下していると感じたことはありますか。

(N=172)

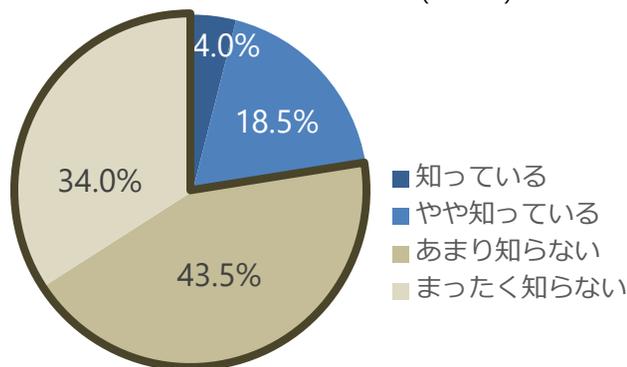


自律神経を整えるために日常的に意識・行動している人は、わずか22.8%。 自律神経のスペシャリストが、簡単にできる“整え方”を伝授。

77.5%が自律神経を整える方法を「あまり知らない」「まったく知らない」と回答。さらに自律神経を整えるために日常的に意識や行動をしている人はわずか22.8%といった結果となり、心身の不調を感じていても対策方法が分からない人が多いことや、実際に対策を行っている人が少ないことが判明しました。

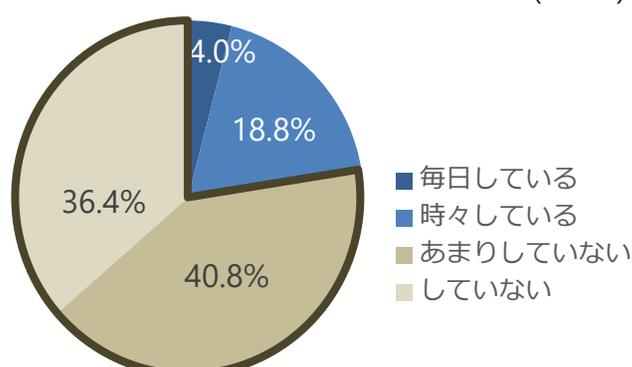
あなたは、自律神経を整える方法を知っていますか。

(N=400)



あなたは、自律神経を整えるために日常生活で意識や行動をしていますか。

(N=400)



自律神経のスペシャリスト 小林弘幸教授 コメント

自律神経はとても繊細で、ちょっとした生活の乱れが体調不良につながります。特に季節の変わり目は、気温や気圧が変動するため自律神経が乱れやすくなります。今回の調査でも自律神経の乱れを感じたことがある人の約90%が、季節の変わり目に乱れを体感しており、四季の移り変わりは普段より注意する必要があるでしょう。自律神経が乱れると、疲れやすくなる、頭痛・肩こりなどの症状が現れるなど、仕事や日常生活にも大きく影響してしまいます。

リズム運動は幸せホルモンともいわれるセロトニン分泌を高め、自律神経を整えることが報告されています。いつでも手軽に行えるリズム運動として、①深呼吸、②ウォーキング、③ガムを噛むことがおすすめです。私たちの最新の研究で、日常生活の中にガムを噛むことを取り入れると、気分がよくなったり自律神経のバランスが改善され、唾液中の免疫物質濃度が増加することがわかっています。ガムは自律神経を整えるだけでなく、脳血流を増加させたり、集中力を高めるなど、様々なよいことがありますので、日常生活に是非取り入れてみてください。

近年は自律神経の乱れや体調不良を訴える人が急増しています。ちょっとした不調でも、長引くと生活や仕事における影響は計り知れません。無理をせず、自分に合ったケア方法で自律神経を整えていきましょう。



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

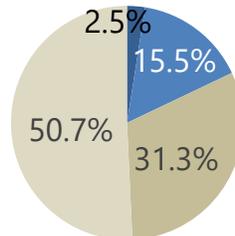
【参考データ】

業務中では、集中力アップや眠気覚ましのために噛まれていることが多い「ガム」 実は、“自律神経を整えること”にも役立っていた。

仕事中にガムを噛んだことがある人に調査したところ、ガムを噛む目的として53.7%が「集中するため」、39.0%が「眠気を覚ますため」、次いで37.8%が「気分をリフレッシュするため」と回答したことが分かりました。業務中のリフレッシュのために噛まれることの多いガムですが、日常的にガムを噛むことにより、自律神経のバランスや気分が改善されることが報告されています。しかし、「ガムを噛むことにより自律神経の乱れやストレスが改善されることを知っている」人は、わずか約20%と認知は広がっていません。集中するためや眠気覚ましのために噛まれているガムは、業務中の自律神経のバランスを整えることにも繋がっていたかもしれません。

あなたは、ガムを噛むことにより自律神経の乱れ
やストレスが改善されることを知っていますか。

(N=400)



■ よく知っている
■ やや知っている
■ あまり知らない
■ 全く知らない

【自律神経の専門家・小林先生監修】自分でできる自律神経チェック

本調査でわかる通り、自律神経の機能をあまり理解していない方が多く、自律神経の乱れとは知らずに、なんとなく不調を感じている人が多いという結果が分かりました。そこで自律神経研究の第一人者である小林弘幸教授とロッテで自律神経チェックシートを作成しました。自身の自律神経が問題ないか、チェックしてみてください。複数当てはまったら要注意かもしれません。

ー自律神経セルフチェックシートー

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> すぐ疲れる | <input type="checkbox"/> 手足が冷たい |
| <input type="checkbox"/> やる気が出ない | <input type="checkbox"/> 肩が凝っている |
| <input type="checkbox"/> 風邪をひく回数が多い | <input type="checkbox"/> 緊張しやすく、ストレスを受けやすい |
| <input type="checkbox"/> むくみが気になる | <input type="checkbox"/> いくら寝ても疲れがとれない |
| <input type="checkbox"/> 頭痛がある | <input type="checkbox"/> 思考力、決断力が低下した気がする |
| <input type="checkbox"/> いつも不安 | <input type="checkbox"/> お腹の調子が悪く、便秘か下痢 |
| <input type="checkbox"/> 気が散漫になりやすい | <input type="checkbox"/> 肌は乾燥気味、髪はパサパサしている |
| <input type="checkbox"/> 理由もなくイライラしやすい | |



小林 弘幸 (こばやし ひろゆき)

順天堂大学医学部 総合診療科・病院管理学 教授

自律神経研究の第一人者として、プロスポーツ選手、アーティスト、文化人へのコンディショニング、パフォーマンス向上指導に関わる。順天堂大学に日本初の便秘外来を開設した「腸のスペシャリスト」でもあり、みそをはじめとした腸内環境を整える食材の紹介や、腸内環境を整えるストレッチの考案など、様々な形で健康な心と体の作り方を提案している。著書多数執筆。メディア出演や講演活動も多数。

■ この件に関するお問い合わせ先

株式会社ロッテ

TEL:0120-302-300(フリーダイヤル)