

調査データでみる！

日本人にとって「疲れ」とは？

目の疲れ、肩こり、腰痛……。多くの方が感じ、解消したいと思っている「疲れ」。その実態と対処のワンポイントをここでご紹介します。

現代人のからだの8割が つねに「SOS」発信!

現代人は疲れているといわれますが、実際はどのようなのでしょうか？ 2013年6月のタケダ調査によると、約77%もの方たちが日常的に疲れを感じていることがわかりました(図1)。

さらに、「普段どのような“疲れの症状”を感じる人が多いですか」という質問をし、計25の主要な疲れ症状(目が疲れる/首すじがこる/肩がこる/腰が重い、など)から、選択式にて回答を集めたところ、1人につき平均4.1個の疲れ症状を感じているという結果が得られました。

多くの方は、日常的に、複合的な疲れを感じているという実態が、これらの結果からうかがえます。

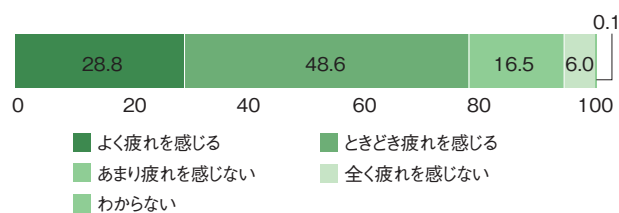
意外にのまれていない 「ドリンク剤」

では、実際に疲れに対してどのように対処しているのでしょうか？ タケダ調査によると、対処法のトップ3は男女ともに「睡眠・休養をよくとる」「お風呂につかる・ゆっくり入る」「湿布・貼り薬・塗り薬を使う」でした。

男女別で見ると、トップ3は変わらず、4位以降は回答が分かれています(表1)。男性は「お酒をのむ」ことで、女性は「友人・家族とおしゃべりする」ことで、疲れの解消を試みていることがわかります。

また、調査結果では「ドリンク剤をのむ」「ビタミン剤・栄養剤をのむ」という対処をしている方が意外に少ないこともわかりました。

(図1) あなたはどのくらい疲れを感じますか



出典：2013年6月 タケダ調査 (n=1,200)

(表1) 疲れに対してどう対処していますか

単位：%

性別	対処法	割合 (%)
男性	睡眠・休養をよくとる	63.1
	お風呂につかる・ゆっくり入る	38.4
	湿布・貼り薬・塗り薬を使う	15.9
	からだを動かす・運動する	15.7
	お酒をのむ	15.7
	家でマッサージをする	11.0
	目薬を使う	10.4
	ドリンク剤をのむ	10.4
	温泉・銭湯・岩盤浴・サウナに行く	10.2
	マッサージ・はり・お灸・整体・整骨院に行く	9.5
	趣味に没頭する	8.7
	栄養のある食事をする	8.0
	ビタミン剤・栄養剤をのむ	7.8
	外出する	7.0
	サプリメント・健康食品をのむ・食べる	6.8
女性	睡眠・休養をよくとる	59.5
	お風呂につかる・ゆっくり入る	42.6
	湿布・貼り薬・塗り薬を使う	23.2
	友人・家族とおしゃべりする	19.8
	からだを動かす・運動する	18.2
	家でマッサージをする	16.5
	マッサージ・はり・お灸・整体・整骨院に行く	15.0
	目薬を使う	13.7
	ドリンク剤をのむ	12.2
	サプリメント・健康食品をのむ・食べる	11.8
	温泉・銭湯・岩盤浴・サウナに行く	10.0
	栄養のある食事をする	9.8
	規則正しい生活を心がける	8.8
	ビタミン剤・栄養剤をのむ	8.0
	外出する	7.7

(※選択式、複数回答)

出典：2013年6月 タケダ調査 (男性 n=528 女性 n=672)



疲労大国・日本。あなたは大丈夫？

疲れには、からだの異常を教える警報装置の役割があります。このからだへの「休め」のサインを無視して、休むことなく働き続けると、もっと深刻な問題を引き起こしてしまうかもしれません。

ですので、疲れをリセットするためには、「休息」が必要です。今回の調査結果でも、多くの方が実践されていた対処法「睡眠などにより、からだを休め修復していくこと」がとても重要で、これにより疲れがリセットされていくのです。

ただし、その際にもエネルギーは必要です。私たちのからだは、食事からとり入れた三大栄養素「炭水化物」「タンパク質」「脂質」からエネルギーを作り出して活動していますが、エネルギーを作り出すのに必要な栄養素は、三大栄養素だけではありません。エネルギーの産生を助ける微量栄養素に「ビタミンB₁」があります。ビタミンB₁は、エネルギー源である「炭水化物」がエネルギーに変わる時に重要な役割を果たしてくれます。

疲れなためにも、疲れをとるためにも、ビタミンB₁の力を借りて休息することが大切、というわけです。

三二知識^{アルファ}プラスα

ビタミンB₁には弱点あり!?

ビタミンB₁は、米が主食の日本人にとって主要なエネルギー源である炭水化物の代謝に深く関与します。神経の情報伝達にも関与しており、不足すると、神経機能がうまく働かなくなり、神経痛などの症状が現れます。

疲れの解消には休息前の摂取が大切ですが、食品から摂取するビタミンB₁には、壊れやすく、体内に吸収されにくいという弱点があります。

ビタミンB₁は水溶性のため、調理時に流出しやすく、熱でも失われやすい成分です。1回の摂取による吸収量も限りがあり、体内に蓄えにくい性質があります。

つまり、**疲れの解消に重要なビタミンB₁は不足しやすい**、ということです。

この吸収されにくい弱点を改善した成分に、ビタミンB₁誘導体「フルスルチアミン」があります。フルスルチアミンは、タケダが開発した成分で、吸収された後、体内の組織へ移行し、ビタミンB₁に還元されます。吸収に優れ、神経や筋肉などの組織にもよく移行することがわかっています。