



会社名 アリナミン製薬株式会社

代表者 代表取締役社長 森澤 篤

報道関係問合せ先 コミュニケーション担当

E-mail: smb.cc@alinamin-pharma.com

## Information

2022年9月22日

### 【かぜの意識・対処に関する調査】結果第一弾 With コロナでも変わらない実態！？ 3人に1人は「かぜをひいても休みたいのに休めない」、 無理をしてしまう日本人の実態・原因が明らかに

当社は、このたび、寝て治したい人向けのかぜ薬「ベンザブロック®YASUMO®」の発売に関連し、全国の1年以内にかぜ症状経験のある20～60代男女1,000人に、「かぜの意識・対処調査」を実施しました。その結果、「かぜをひいたときに休む」ことに関する意識と実態が明らかとなりましたのでご報告いたします。

#### ■調査トピックス

- ① かぜをひいたら仕事や家事、学校を休みたい人が7割超！  
そのうちの3人に1人は「休みたいのに休めない」
- ② かぜをひいたら約半数が「夜、いつもよりたくさん寝て対処」  
「日中、活動せず寝る」「仕事や学校、家事などを休む」人はかぜのピーク時でも約3割
- ③ 休めない理由のトップは「代わり的人がいなから」、次いで「周囲の人に迷惑をかけたくないから」  
休暇取得制度や収入保障面といったハード面の課題や、周囲への迷惑や目を気にする人的な側面も浮き彫りに
- ④ コロナの経験から、2割がかぜの際に「休みやすくなった」と回答。「職場が休むことを推奨」、「休むことへの周りの理解が高まった」など、かぜの時は休む意識の高まりも見られる

#### ■調査概要

- ・調査テーマ:かぜの意識・対処調査
- ・調査方法:インターネットリサーチ
- ・調査期間:2022年8月18日(木)～8月22日(月)
- ・調査対象者:直近1年以内にかぜ症状を経験した20～60代男女1,000人
- ・調査協力会社:株式会社クロス・マーケティング

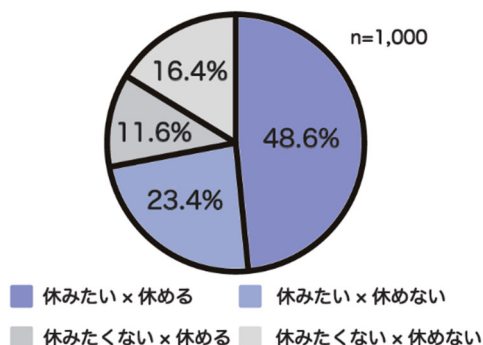
以上

<調査結果詳細>

1. かぜのときは「休みたい」が多数だが、  
3人に1人は「休みたいのに休めない」

かぜをひいたときに仕事や学校・家事を「休みたい/休みたくない」、「休める環境にある/休める環境にない」を調査したところ、72.0%の方が「休みたい」と回答しました。一方で、「休みたいのに休めない」と回答している人が全体の23.4%おり、休みたいと感じている人の約3人に1人が休めない環境にいることが分かりました。

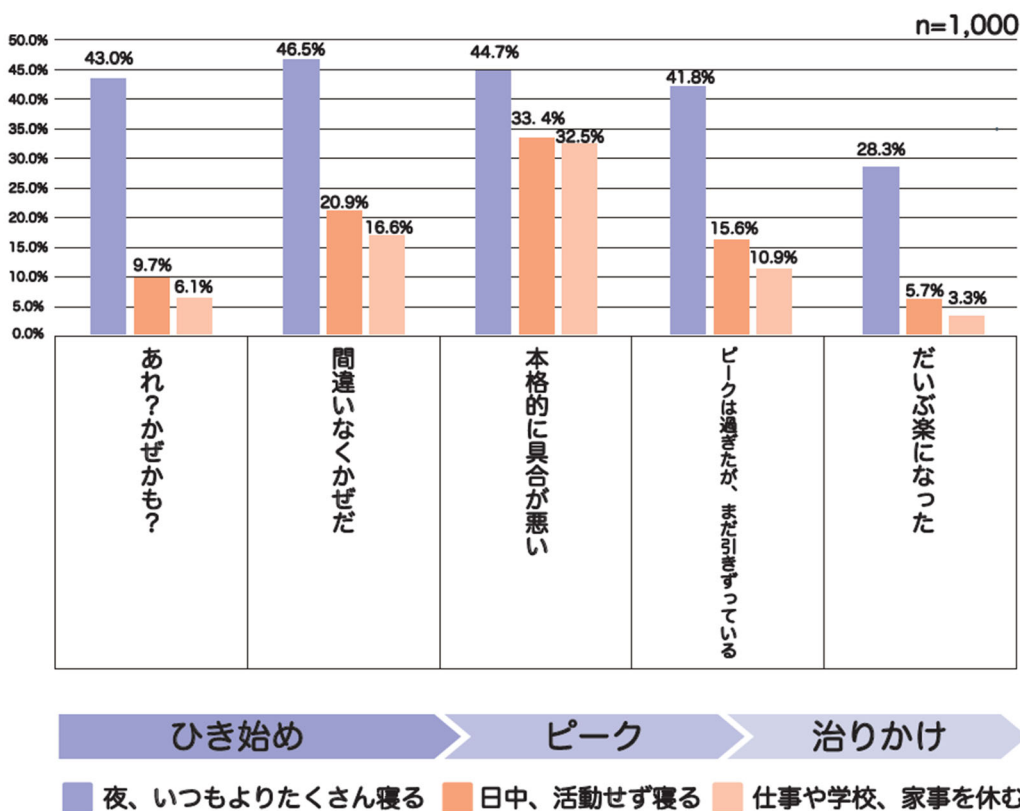
図1. かぜをひいたら休みたいか、休める環境か？



2. かぜをひいたときは、約半数が「夜にいつもよりたくさん寝て対処」

実際に、かぜをひいたときの対処方法をかぜのステージ別に聞いてみたところ、「夜、いつもよりたくさん寝る」人はかぜのひき始め（「あれ？かぜかも？」）からピーク後（「ピークは過ぎたが、まだ引きずっている…」）にかけて4～5割いました。「日中、活動せず寝る」「仕事や学校、家事などを休む」と回答した人はかぜのピーク時（「本格的に具合が悪い…」）でも約3割でした。仕事や家事に影響の少ない夜に休息をとることでかぜに対処する人が多いようです。

図2. かぜをひいたときの対処方法



### 3. 休めない理由のトップは「代わりの人がいない」。休暇取得制度や収入保障面といったハード面の課題や、 周囲への迷惑や目を気にする人的な側面も浮き彫りに

かぜをひいたときに休みたい理由のトップは「身体がづらい・しんどいから(75.3%)」でした。2位の「休んだほうがかぜが早く治ると思うから(56.3%)」、4位の「症状が悪化してしまうから(50.7%)」も上位にランクインしており、かぜのときに無理をすると悪化してしまうこと、休むことが早期回復につながることは浸透しているといえそうです。3位「他の人にうつしたくないから(51.0%)」と5位「周囲の迷惑になると思うから(47.2%)」といった周囲への配慮も上位に挙がっています。

休めない理由には「代わりにやってくれる人がいないから(53.0%)」、「人手が足りないから(31.2%)」といった人員面の理由や「急に休暇を取ることができないから(25.1%)」、「休んだ分収入が減るから(19.1%)」などの休暇取得制度や収入保障などのハード面に関する理由が挙がりました。また、「周囲の人に迷惑をかけたくないから(32.7%)」、「職場の雰囲気が「かぜ程度では休まない」という空気感であるため(16.6%)」という周囲を考慮した回答も多く見られました。

表 1. 「かぜをひいたら休みたい理由」

「かぜをひいたら仕事や学校、家事を休みたい」と回答した人 n=720

1位	身体がづらい・しんどいから	75.3%
2位	休んだほうがかぜが早く治ると思うから	56.3%
3位	他の人にうつしたくないから	51.0%
4位	症状が悪化してしまうから	50.7%
5位	周囲の迷惑になると思うから	47.2%

表 2. 「かぜをひいても休めない理由」

「かぜをひいても仕事や学校、家事を休める環境にない」と回答した人 n=398

1位	代わりにやってくれる人がいないから	53.0%
2位	周囲の人に迷惑をかけたくないから	32.7%
3位	人手が足りないから	31.2%
4位	休んだ分仕事がたまってしまうから	29.4%
5位	急に休暇を取ることができないから	25.1%

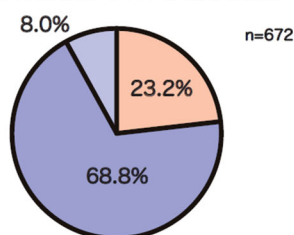
### 4. コロナの経験から、2割がかぜの際に「休みやすくなった」と回答。

「職場が休むことを推奨」、「休むことへの周りの理解が高まった」など、かぜの時は休む意識の高まりも一部見られる

昨今のコロナウイルス感染拡大などの社会環境変化により、かぜ等の体調不良時には、約2割の人が「休暇が取りやすくなった」と回答しています。

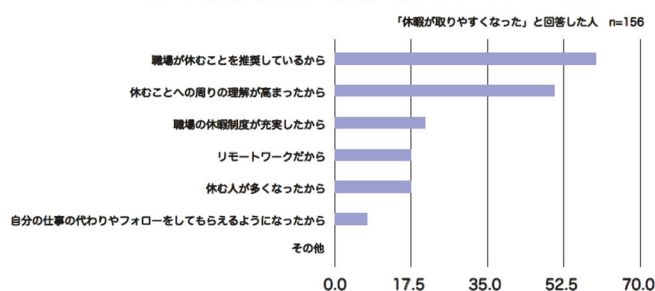
休暇が取りやすくなった理由としては、1位「職場が休むことを推奨しているから(60.9%)」、2位「休むことへの周りの理解が高まったから(51.3%)」となり、職場の制度としても周囲の空気感としても一定数、休みやすくなっていることが見られます。

図3. コロナウイルス感染拡大による  
職場の体調不良時の休暇取得の変化



■ 休暇が取りやすくなった ■ 休暇の取りやすさは変わらない ■ 休暇が取りにくくなった

図4. 体調不良時の休暇が取りやすくなった理由



## <調査結果を受けて>

今回の調査結果では、「かぜをひいたら自分のためにも、周囲のためにも休みたい」という気持ちと「休みたいのに休めない」環境のギャップが明らかになりました。

かぜの治し方として重要なことは、自分の免疫力を高めて対処することです。また、かぜからの回復を早めるためには余分な体力の消費を抑え、「体を休ませること」も大切です。

かぜをひいたときに安心して休むためには、急なかぜのときでも仕事や家事などがまわる体制や制度・保障の構築と、かぜで休む人が後ろめたい気持ちを持たないような周囲の空気感の醸成が必要だといえそうです。

また、多くの方が「夜、いつもよりたくさん寝る」「日中、活動せず寝る」といった対処をされていることも明らかになりました。しかし、かぜの代表的な症状である咳、鼻づまりなどがひどいと、寝つけない・寝苦しいなど、眠るのもひと苦労することがあります。睡眠に支障がでる場合は市販のかぜ薬を活用し、症状を緩和できるよう対処しましょう。

ただ、かぜ薬の中には眠気を妨げる作用がある成分を含むものがあります。例えば、カフェイン類(カフェイン・無水カフェイン・安息香酸ナトリウムカフェイン等)には、解熱鎮痛成分と一緒に働くことで痛みを和らげる作用が強まるという働きがありますが、一方で眠気を妨げてしまうことも。十分な睡眠をとり、体力を回復できるよう、就寝前は眠気を妨げる成分を含まないなど眠りに着目したかぜ薬を選ぶのも良いでしょう。

## <専門家コメント>

### “かぜの早期回復のためには、睡眠が重要”

最近では、新型コロナウイルスの影響でオンライン授業やリモートワークが増えました。その結果、多少の体調不良なら在宅で仕事をする空気感ができたり、PCR 検査の結果が陰性なら入社しても問題ないと考え、十分な休養・睡眠がとれていないケースがあるのではないのでしょうか。

かぜをひいたときは、十分な睡眠をとることで病気の回復を早めることができます。

免疫力を高めかぜのウイルスに打ち勝つためにも、良質な休養・睡眠をしっかりとることを推奨します。

### 日本睡眠学会専門医 中村 真樹 先生

青山・表参道 睡眠ストレスクリニック院長。

東北大学医学部卒業後、東北大学の関連病院で研修をしたのち、東北大学大学院に進学。東北大学病院で助教・外来医長、睡眠総合ケアクリニック代々木で院長を経て、2017年6月に青山・表参道睡眠ストレスクリニックを開院。

日本睡眠学会専門医、日本精神神経学会精神科専門医・指導医、日本臨床神経生理学会専門医(脳波分野)精神保健指定医。日本睡眠学会評議員。

## 【商品情報】

ベンザブロックからの新提案 しっかり寝て早く治したい人向け「ベンザブロック®YASUMO®」

当社は、寝て治したい人向けの新しいかぜ薬「ベンザブロック®YASUMO®」を2022年9月28日に新発売いたします。

### <特徴>

- イブプロフェンとジフェンヒドラミンを配合した日本唯一※のかぜ薬です
- 寝るときにつらいと感じるせき・のどの痛み・鼻づまり・熱によく効きます
- お休み前にのんでも睡眠を妨げないよう、カフェインは配合していません

※イブプロフェンとジフェンヒドラミン配合のかぜ薬(iyakuSearch(JAPIC)、2022年9月調べ)

### <製品概要>

ベンザブロック®YASUMO® 第Ⅱ類医薬品

効能:かぜの諸症状の緩和

18錠:1,298円(税抜価格1,180円)

30錠:1,738円(税抜価格1,580円)



### <ベンザブロック公式サイト>

<https://benza.jp/>

### <ベンザブロック【公式】Twitter>

[https://twitter.com/benza\\_jp](https://twitter.com/benza_jp)

以上