



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11月7日

【かぜの意識・対処に関する調査】結果第二弾 かぜのときの就寝時間が約2時間早まるも、実は寝られていない！？ コロナ禍で重要性が高まる自然治癒力をも活かしかれない実態が明らかに

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。9月22日に発表した「かぜの意識・対処調査」結果第一弾に続き、第二弾として結果をご報告いたします。

■調査トピックス

- ① 「かぜのときは、寝て治すのが1番！」理由は「自然治癒力や免疫機能を活かし、治りが早くなる」
- 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」。
平均睡眠時間は普段に比べ約2時間増
- ③ かぜのときに眠れない経験をした人が6割！
眠りを妨げる症状の上位は「せき・鼻づまり・のどの痛み・発熱」

■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:クロス・マーケティング株式会社

以上

<調査結果詳細>

1. 「かぜのときは、寝て治すのが1番！」理由は「自然治癒力や免疫機能を活かし、治りが早くなる」

かぜに対する考えを聴取したところ、「かぜのときは、寝て治すのが1番だと思う」は84.0%、「かぜを治すには免疫力や自然治癒力が大事だと思う」は84.3%の回答がみられ、多くの方が持っている意識であることが分かりました。また、「かぜのときは、寝て治すのが1番だと思う」と回答した方にその理由を尋ねたところ、体力を温存し自然治癒力や免疫機能を活かすことがかぜを早く治すことに繋がり、自然な対処であると感じている方が多いようです。

図1. かぜのときは、寝て治すのが1番だと思う

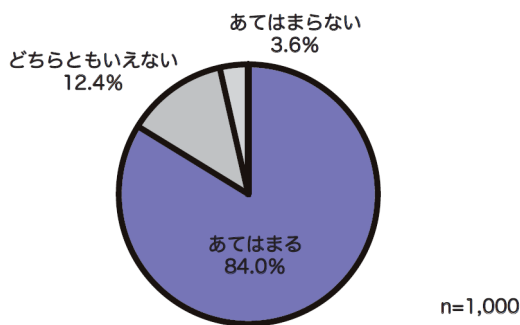


図2. かぜを治すには免疫力や自然治癒力が大事だと思う

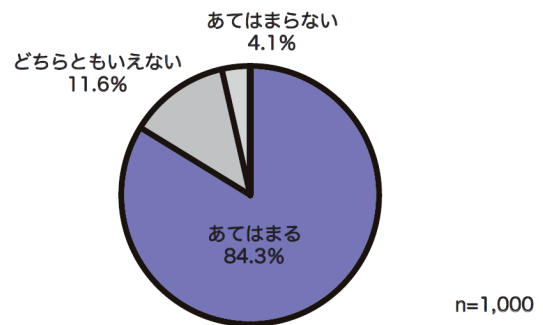


表1. かぜのときは、寝て治すのが1番だと思う理由

「かぜのときは寝て治すのが1番だと思う」に「当てはまる」と回答した人 n=840

1位	自然な対処だと思うから	47.4%
2位	自然治癒力を活かせると思うから	46.4%
3位	治りが早くなると思うから	43.7%
4位	免疫機能が働くと思うから	40.0%
5位	体力を温存できていると思うから	38.2%

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」。睡眠時間は普段に比べ約2時間増

実際の行動について聴取すると、「かぜの時は睡眠時間を長くとるようにしている」方は82.4%であり、かぜのときに睡眠をとることは多くの方に根付いた行動だといえます。具体的には、普段は23~24時に就寝している人が多いですが、かぜのときは21~22時と少し早く就寝する人が多いようです。それに伴い睡眠時間の平均は普段は6.5時間のところ、かぜのときは8.8時間と2.3時間長くなっています。

図3. かぜの時睡眠時間を長くとるようにしている

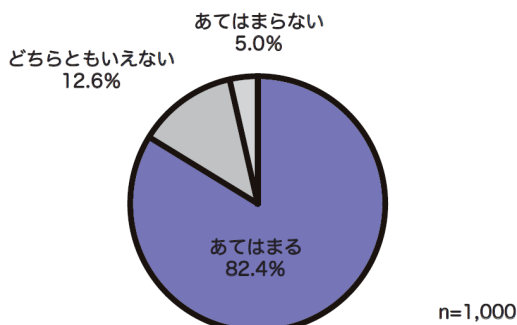


表2. かぜのときはいつもよりたくさん寝る人の就寝時間

かぜのときは「夜、いつもよりたくさん寝る」と回答した人 n=617

	普段の就寝時間	かぜのときの就寝時間
1位	23時(22.4%)	22時(21.1%)
2位	24時(18.2%)	21時(20.9%)
3位	25時(12.8%)	10時(13.1%)

3. かぜのときに寝られない経験をした人が6割！せき・鼻づまり・のどの痛み・発熱が眠りを妨げている

しかし、「かぜの時に、寝たいのに寝られない・寝付きが悪い」経験の有無について聴取したところ、62.6%の方があてはまると回答しました。その際に眠りを妨げている症状の上位には「せき」「鼻づまり」があげられました。かぜのときにせっかく早く就寝しても、寝られない悩みが浮き彫りになりました。

図 4. かぜの時に、寝たいのに寝られない・寝付きがわるいことがある

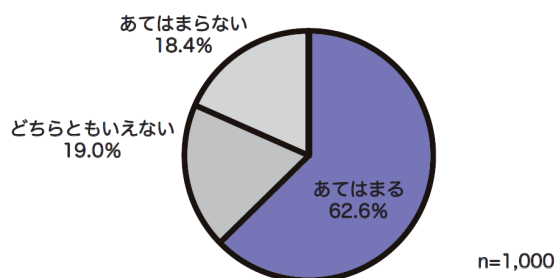


表 3. 眠りを妨げている症状

順位	症状	割合
1位	せき	51.4%
2位	鼻づまり	41.2%
3位	のどの痛み	38.8%
4位	発熱	34.8%
5位	鼻水	32.1%

<調査結果を受けて>

今回の調査結果では、かぜのときには睡眠を長めにとるという行動を多くの人が自然な対処として取り組んでいる一方で、かぜの症状によって寝たいのに寝られない悩みを抱えている現状が明らかになりました。

皆さんの意識にも根付いているように、かぜのときのエネルギー消費を抑え、ウイルスと戦う免疫機能を高めるには睡眠が重要です。しかしながら、アンケートで見られた「せき」や「鼻づまり」といった症状は、体を休めるときや夜に出やすい症状でもあります。夜間や体を休めるときに優位に働く副交感神経による作用だと考えられています。

かぜの症状により睡眠に支障がでる場合は、体の負担を軽くするためにも、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>

“良質な睡眠は免疫力を高める”

睡眠には、①記憶の整理を促す、②体の成長を促す、③体の疲れをとる、④ストレス解消、⑤免疫力回復といった5つの重要な役割があります。ヒトは深い眠りについているときに、成長ホルモンや免疫力を高める物質をたくさん分泌します。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。

また、かぜのときだけではなく、日ごろから規則正しく十分な睡眠時間を確保することも大切です。

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、生活が不規則になったり、十分な就寝時間を確保できなくなったりする人が多いようです。一般的な成人の睡眠時間としては7～9時間が推奨されています。免疫力を高めかぜのウイルスに打ち勝つためにも、良質な睡眠をしっかりとりましょう。

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した。

<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11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



以上