



報道関係各位

2010年4月吉日

春なのに・・・ ため息またひとつ・・・

「春はだるい」と感じている人が6割

30代の男女の「だるさ」明暗分かれる “だるそうな” 人トップは鳩山総理

【春の「だるさ」実態調査結果】

「なんとなく春ってだるい」・・・そう感じる方は意外に多いのではないのでしょうか。オルニチン研究会(座長:須田都三男)では、全国の20代から50代の男女400人に対して、季節の変わり目である春に「だるい」と感じる人の実態調査を行いました。

その結果、全体の59.1%の人が、「春はだるさを感じやすい季節である」と思っており、そのうち男性では30代の働き盛りの世代が最も「春はだるい」と思っていることがわかりました。また、「お疲れ気味で『だるそう』な人」のトップは「鳩山由紀夫総理」となりました。

■同じ30代でも男性が高い一方 女性は最も低い 元気な30代女性 浮き彫り

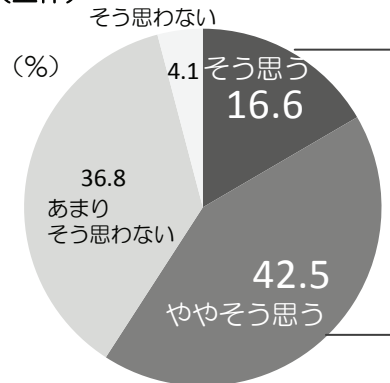
世代別に比較してみると、年代が高くなるにつれて、春にだるさを感じる割合が高くなっていることがうかがえます。

ところが、世代別に男女で比較すると、男性の中では30代が最も高い結果に。働き盛りで仕事を任されることが多くなる世代。年度末明けの春はだるさを感じるのでしょうか。

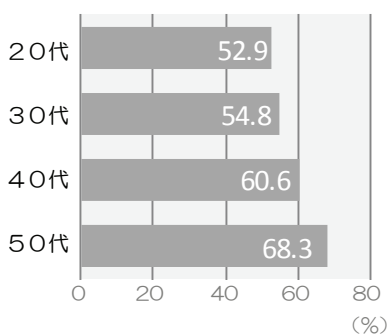
一方、同じ30代でも、女性30代は全世代を通して最も春にだるさを感じる割合が低く、男性を尻目に元気に活躍する30代女性の姿が浮き彫りとなりました。

Q: 春は「だるさ」を感じやすい季節だと思いますか

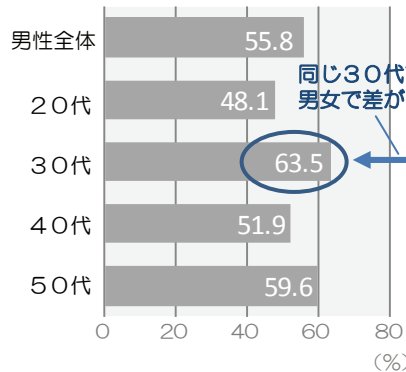
(全体)



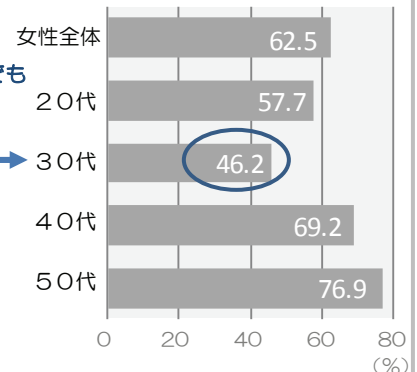
(世代別/男女計)



(男性)



(女性)



■「だるさ」の原因 男性は「仕事」 女性は「寝不足」がトップ

春はだるいと感じている人に、その「だるさ」の原因をたずねたところ、男性では「仕事(デスクワーク、営業)」、女性では「寝不足」がトップとなりました。

中でも、20代女性は70.2%が「寝不足」と回答。「春眠暁を覚えず」なのか、睡眠時間があまりとれていないことがわかります。

また、男性、女性ともに「人間関係」と答える人も多く、精神的なストレスが「だるさ」に大きく影響していると言えそうです。

Q：“だるさ”の原因は何だと思いますか（複数回答）。

男性		(%)
1	仕事(デスクワーク、営業)	44.6
2	寝不足	38.4
3	人間関係	34.5
女性		(%)
1	寝不足	48.3
2	体力がない	37.5
3	人間関係	36.4

■「だるさ」はどこから発生しているか トップは「脳」 年代とともに「肝臓」が増加

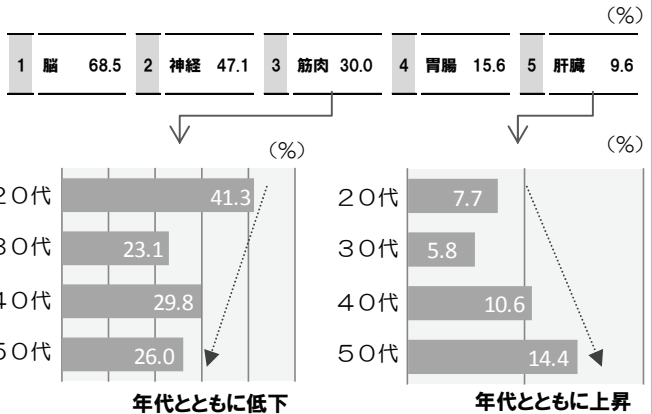
「だるさ」の原因が体のどんな部分からきているかをたずねたところ、「脳」と答えた人がトップ。ついで「神経」「筋肉」と続きます。

ところが、「筋肉」と答える人は年代とともに減少。逆に「肝臓」と答える人が年代とともに増えています。

筋肉の衰えとともに、「だるさ」の原因が肉体的なものへと捉える傾向から、内臓的なものへと捉える傾向に変化していることがわかります。

若いころには気づかなかった「肝臓」の体への影響を、年齢とともに気づきだすのかもしれませんが。

Q：“だるさ”の原因は、体のどんな部分が影響していると思いますか（複数回答）。



■お疲れ気味で「だるそう」な人は鳩山総理がトップ

著名人で「だるそう」に見える人は誰かをたずねたところ、様々な問題で揺れる鳩山総理がトップとなりました。疲労がにじみ出ているのを、国民は気づいているのでしょうか。

2位の「みのもんだ」、4位の「タモリ」、5位の「中居正広」は、皆さん多数の番組に出演し、多忙からくる疲れが表面にあらわれるのでしょうか。

3位の「沢尻エリカ」は、最近復帰会見をしましたが、だるそうに「別に」と答えた印象がぬぐえないのかもしれませんが。

Q：お疲れ気味で“だるそう”に見える著名人は誰だと思いますか。

1	鳩山由紀夫
2	みのもんだ
3	沢尻エリカ
4	タモリ
5	中居正広
	岸部シロー

【調査の概要】

- 表題 : ご自身に関するアンケート
- 調査主体 : オルニチン研究会
- 調査方法 : アンケート調査 インターネットリサーチ
- 調査実施期間 : 2010年3月27日(土)～29日(月)
- 対象者 : 20～50代 男女 サンプル数 400名 (全国)
 - 20代 男性 50名 女性 50名
 - 30代 男性 50名 女性 50名
 - 40代 男性 50名 女性 50名
 - 50代 男性 50名 女性 50名

<オルニチン研究会について>

オルニチン研究会は、遊離アミノ酸の一種であり、しじみに多く含まれる成分である「オルニチン」を、広く世の中に普及・啓発するために、2009年10月28日に設立された非営利学術団体です。

オルニチンには様々な効果・効能が期待されていますが、中でも、肝臓の働きを活発にし、肝臓の機能低下に伴う疲労の回復への効果が注目を集めています。

近年、健康保険法の一部改正による医療費の自己負担の増加、特定健康診査・特定保健指導の導入など、人々の健康を取り巻く環境は大きく様変わりし、これまで以上に健康に対する自己責任が求められています。個人の意識も従来の「早期発見・早期治療」から、日常生活習慣を見直すことによる「予防」に向かってきています。その一方、現代社会では何事にも効率・スピードが重視され、人々の肉体的・精神的負担は増加の一途をたどっています。

そのような中で、オルニチンが、現代人の生活にいかにか寄与するか、正しい情報の創出・発信、意見交換の場として、学識者、有識者の方々のご協力のもと、信頼性のある情報の創出・発見を目指しております。

【発起人メンバー】

須田都三男 (日本肝臓学会専門医/医学博士/オルニチン研究会座長)
内沢秀光 (地方独立行政法人 青森県産業技術センター 工業総合研究所 環境技術研究部長)
早瀬和利 (愛知教育大学 教育学部 教授)
堀内正久 (鹿児島大学大学院 歯学総合研究科 環境医学研究分野 准教授/産業医)
村田裕子 (管理栄養士/料理研究家
(座長以下、50音順 敬称略))

【協賛企業】

カンロ株式会社、協和発酵バイオ株式会社、キリンホールディングス株式会社、株式会社永谷園、株式会社なとり、株式会社マルハニチロ食品、ヤクルトヘルスフーズ株式会社 (50音順)

【WEBサイト】 <http://ornithine.jp/>

【本件に関する報道関係の皆様からの問い合わせ先】

オルニチン研究会 広報事務局

担当: 櫻井 早濶

(電話) 03-5770-6005 (FAX) 03-5771-9956