

2022年11月9日

各位

第一工業製薬株式会社

**6割が日常的に脳疲労、7割以上がストレスを実感  
睡眠の質に不満、記憶力の衰えを感じている人は約6割に  
ストレス・睡眠への不満がある人ほど、脳疲労・記憶力の低下を感じる傾向に！  
「脳疲労と睡眠に関する調査」を実施しました。**

第一工業製薬（本社：京都市南区、代表取締役社長：山路 直貴）は、2018年ライフサイエンス事業に参入し、カイコハナサナギタケ冬虫夏草（カイコのサナギを培地として成長するキノコの種類）の機能性について研究しています。その過程において、認知機能や睡眠の改善を示唆するデータが得られていることから、全国の20代～60代の男女500名を対象に「脳疲労と睡眠に関する調査」を実施しましたのでご報告します。この結果を今後の研究開発に活かし、健康寿命の延伸につながる活動を促進してまいります。

【本調査の背景】

当社は、少子・高齢化社会が抱える課題解決ならびに健康寿命延伸にむけた取り組みを進めるため、2018年にライフサイエンス事業に参入しました。グループ会社のバイオコクーン研究所は、養蚕技術を活用して得られたカイコハナサナギタケ冬虫夏草から新規有用成分であるナトリード®を世界で初めて発見し、その成果を2021年1月国際学術誌「PLOS ONE」論文掲載しました。  
[https://www.dks-web.co.jp/updata/n\\_pdf/2021012801.pdf](https://www.dks-web.co.jp/updata/n_pdf/2021012801.pdf)

（「ナトリード®」は、株式会社バイオコクーン研究所の登録商標です。）

2022年10月には、ナトリードを含有するカイコハナサナギタケ冬虫夏草を用いたヒト（健常者および軽度認知障害者）に対する臨床試験を実施し、認知機能改善効果を確認しました。日本脳サプリメント学会誌「脳サプリメント誌」に論文が掲載されるとともに、第4回日本脳サプリメント学会（2022年10月22日）で成果を発表しました。

[https://www.dks-web.co.jp/updata/n\\_pdf/2022100402.pdf](https://www.dks-web.co.jp/updata/n_pdf/2022100402.pdf)

【調査結果】

本調査では、現代社会において脳の疲労を感じている人が約6割いることが分かりました。「物忘れが多くなった」「人の名前が思い出せない」「ぼーっとする」など様々な脳疲労を抱えている人がいるようです。脳の疲労を感じる原因として考えられるストレスや睡眠。7割以上の人が日常的にストレスを感じており、約6割の人が自身の睡眠の質に満足していないことが明らかになりました。実際に、ストレスを感じている人ほど、睡眠の質に満足していなかったり、脳疲労を感じやすかったりするという傾向も明らかになりました。さらに、健康維持に役立つとされるサプリメントの利用実態についても調査を実施したところ、健康対策など様々な理由で、サプリメントを服用している人は約4割いることが判明しました。健康のためにサプリメントの服用を検討することに対してポジティブなイメージを持つ人も多いようです。

現代におけるストレス社会の、睡眠事情や脳疲労の実態がうかがえる調査結果となっています。



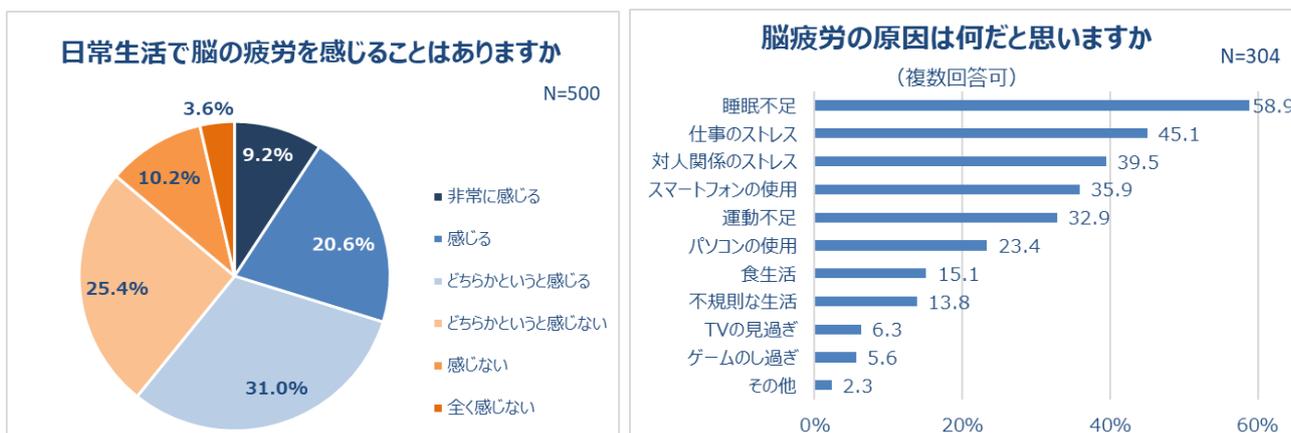
※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります。

### 調査結果トピックス

- 6割は日常生活で脳の疲労を感じている！「人の名前が全然出ない」「物忘れが多い」「ぼーっとする」原因は「睡眠不足」「仕事・対人関係のストレス」
- ストレスを感じている人は7割以上！自身の睡眠の質に約6割は不満。ストレスと睡眠、脳疲労の関係が明らかに！ストレスを感じている人ほど、睡眠の質が悪く、脳疲労も感じやすい傾向に。
- 6割以上が記憶力の衰えを実感。脳疲労を感じている人ほど、記憶力が衰えている！？約半数が将来、認知症や記憶障害に不安も。
- 脳疲労の軽減・改善のために約8割は行動「睡眠時間を取る」「ストレスをなくす」
- 栄養補給のためのサプリメント利用率約4割。4割、健康のためにサプリメントを検討することにポジティブな意見。サプリメントを選ぶ基準1位「成分」、2位「値段」、3位「原材料」「どこの企業が作っているか」

### <調査結果>

- 6割は日常生活で脳の疲労を感じている！「人の名前が全然出ない」「ズボンを前後ろ反対に着ていた」原因は「睡眠不足」「仕事・対人関係のストレス」



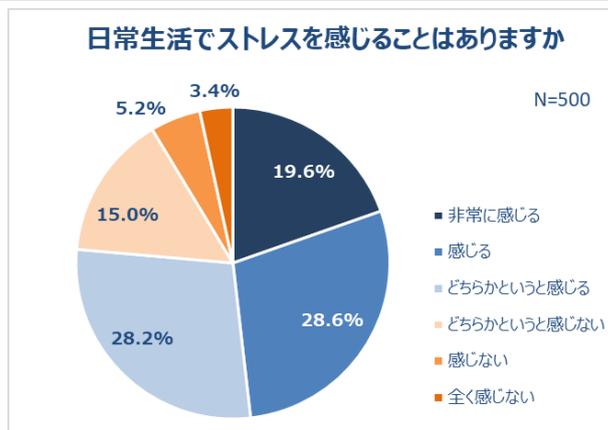
まず、日常生活で脳の疲労を感じることはあるかを質問しました。その結果、60.8%の人が脳疲労を感じていることがわかりました。具体的にどんな時に脳疲労を感じるかそのエピソードについて聞いたところ、「ぼーっとしてしまう」「物忘れが多い」「人の名前が出てこない」「ミスをしてしまう」などと言った声が多く挙がりました。

### 【脳疲労を感じたエピソード 10選】

- ・人の名前が全然出ない（32歳男性・愛媛県）
- ・ズボンを前後ろ反対に履いていることに気付いた。数日後も同じことをしていた（22歳女性・奈良県）
- ・何事にも集中できない。物忘れが多い、家にあるのに同じものをいくつも買ってしまう（29歳女性・香川県）
- ・仕事をする際に、集中力が途切れて業務をミスしてしまう事が多い（24歳男性・沖縄県）
- ・矢継ぎ早にアレコレ質問されると、脳が処理できなくなることが増えたように感じる（39歳男性・千葉県）
- ・常に考え事ばかり頭の中をぐるぐると休まりません（34歳女性・山形県）
- ・しっかり寝ているはずなのにぼーっとして集中できない（41歳女性・埼玉県）
- ・何個かやらなければならない時、一つのことが終わって次をやらなければならないと思った時に、何するんだっけと忘れてしまう（51歳男性・千葉県）
- ・突然眠くなることがある（63歳女性・神奈川県）
- ・目覚めてすぐなのに頭痛がしたこと（27歳女性・福岡県）

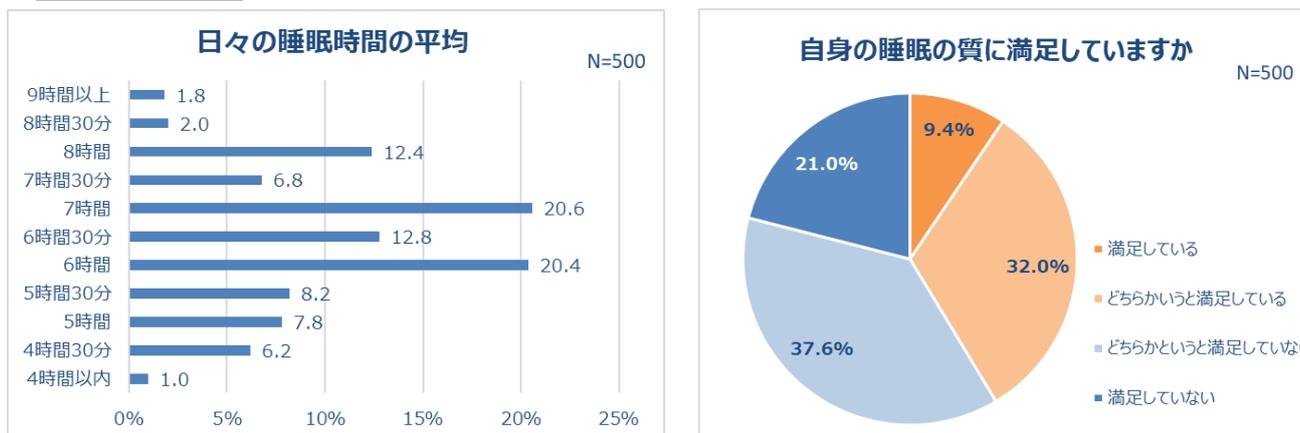
脳疲労を感じている人にその原因は何だと思いか質問しました。結果、約6割の人が「睡眠不足（58.9%）」と回答。次いで、「仕事のストレス（45.1%）」「対人関係のストレス（39.5%）」と、何らかのストレスを抱えている人も4割前後いることがわかりました。その他、「スマートフォンの使用（35.9%）」「パソコンの使用（23.4%）」や、「運動不足（32.9%）」と、情報過多な現代社会や、コロナ禍での生活が反映されるような結果となりました。

## 2. ストレスを感じている人は7割以上！自身の睡眠の質に約6割は不満。



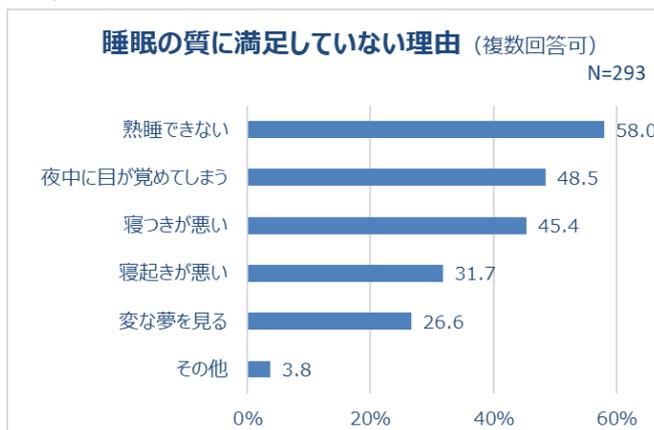
脳疲労の原因だと多くの人が考えている睡眠とストレスについて深掘りし、脳疲労との関係性を調査しました。

まず、日常生活でストレスを感じることはあるか聞いたところ、76.4%の人が日常的にストレスを感じていることが分かりました。



続いて睡眠事情を調査しました。睡眠時間について調査したところ、「7時間 (20.6%)」「6時間 (20.4%)」「6時間30分 (12.8%)」という回答が続き、半数以上の方は6~7時間の睡眠時間は確保していることが分かりました。しかし5人に1人以上は、5時間半以下の睡眠しか取れていないことも判明しました。

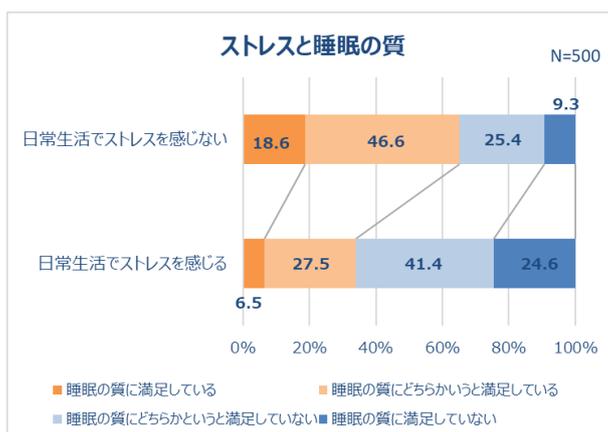
次に、睡眠の質に満足しているか聞きました。結果、58.6%の人が自身の睡眠の質に満足していないことが分かりました。

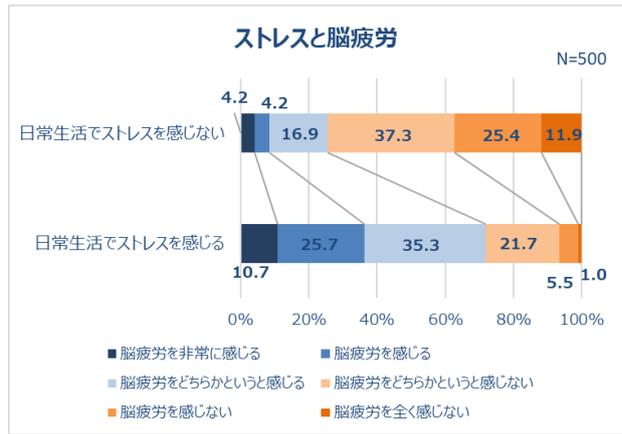
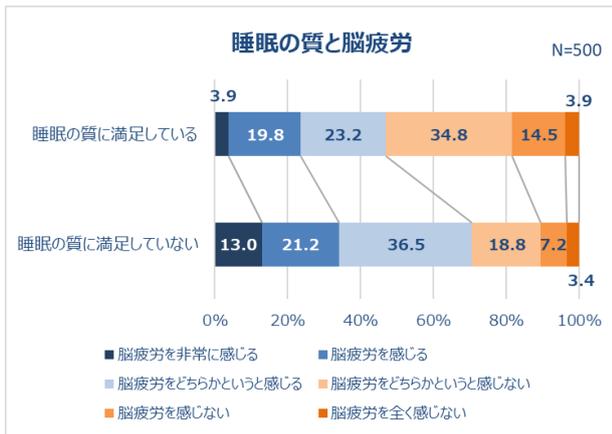


睡眠に満足していない理由として、「熟睡できない (58.0%)」と感じている人が半数以上いました。その他、「夜中に目覚めてしまう (48.5%)」「寝つきが悪い (45.4%)」にも半数近くの回答が集まりました。

### ストレスと睡眠、脳疲労の関係が明らかに！

ストレスを感じている人ほど、睡眠の質が悪く、脳疲労も感じやすい傾向に。

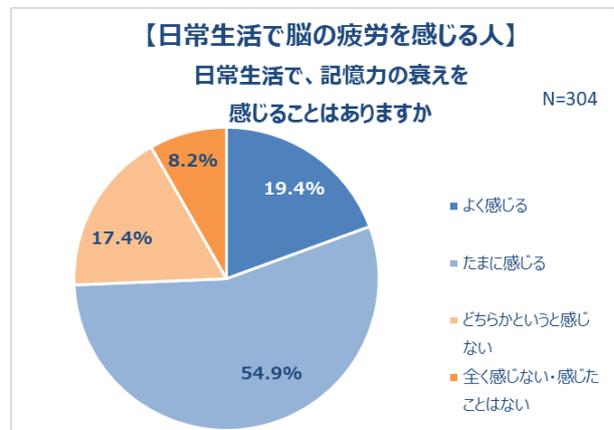
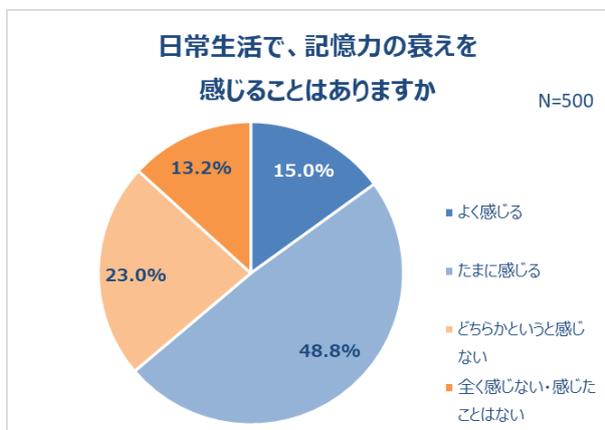




※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります。

ストレスと睡眠、脳疲労の関連性を探ると、日常生活でストレスを感じている人ほど、睡眠の質に満足していない人が多い結果に。さらに、睡眠の質に満足していない人や日常生活でストレスを感じている人ほど、脳疲労を感じやすい傾向にあることが分かりました。良い睡眠をとることやストレスをためないようにすることは脳の健康にも繋がると考えられます。

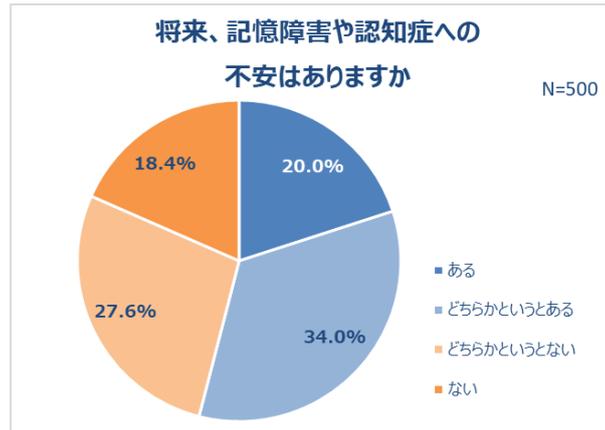
### 3. 6割以上が記憶力の衰えを実感。脳疲労を感じている人ほど、記憶力が衰えている！？ 約半数が将来、認知症や記憶障害に不安も。



※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります。

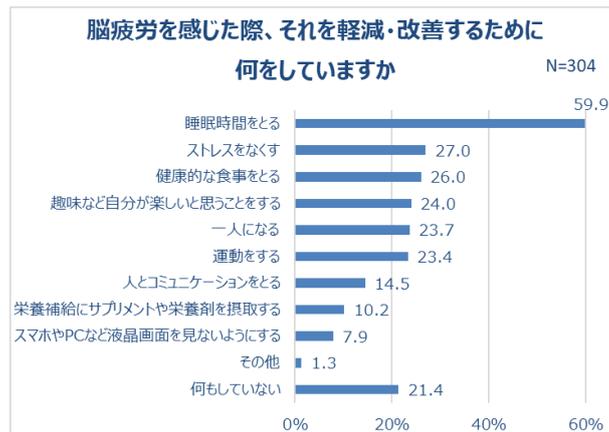
脳疲労を感じている人のエピソードとして「物忘れ」「人の名前が出てこない」など記憶に関連する話題が多く寄せられました。日常生活で、記憶力の衰えを感じることはあるか聞いたところ、「よく感じる（15.0%）」「たまに感じる（48.8%）」を合わせて6割以上の人が、記憶力の衰えを感じていました。

実際に脳疲労と記憶力で関連性があるのか調査しました。脳疲労を感じる人は、全体と比べると記憶力の衰えを感じている人が多い傾向にありました。



記憶力に関連して、将来、記憶障害や認知症の不安があるか聞いたところ、「ある（20.0%）」「どちらかというところ（34.0%）」を合わせて半数以上の人が、不安を持っていることが分かりました。

#### 4. 脳疲労の軽減・改善のために約 8 割は行動「睡眠時間をとる」「ストレスをなくす」

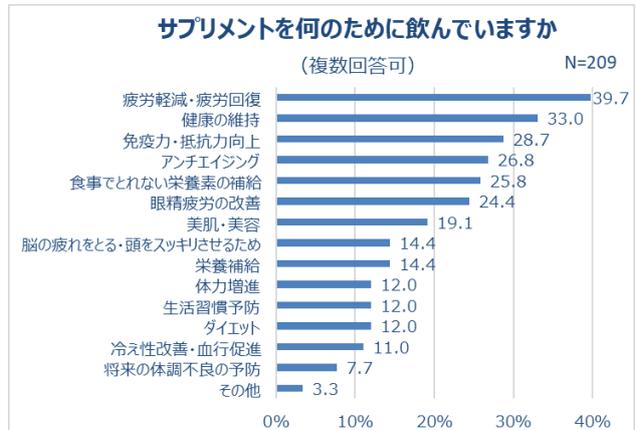
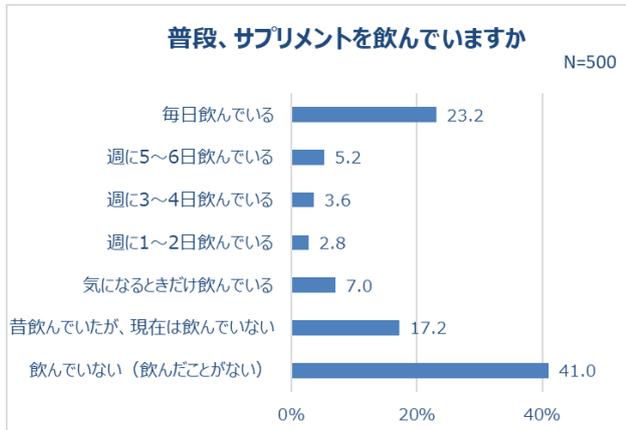


睡眠やストレス、脳疲労、記憶力は関連していることが判明し、良い睡眠をとることやストレスを抱え込まないようにすることの重要度が分かりました。実際に脳疲労を感じている人は、それを改善・軽減するために何か行動を起こしているのでしょうか。結果、「何もしていない（21.4%）」人を除く約 8 割の人は何かしら行動を起こしていることが分かりました。「睡眠時間をとる（59.9%）」と約 6 割が回答しています。やはり睡眠は、健康的に過ごすために重要なことだと多くの人が感じているようです。「ストレスをなくす（27.0%）」「健康的な食事をとる（26.0%）」「趣味など自分が楽しいと思うことをする（24.0%）」にも約 4 人に 1 人の回答が集まりました。自分でできることをして改善しようと試みている人は多いようです。「栄養補給にサプリメントや栄養剤を摂取する（10.2%）」人も一定数いることが判明しました。

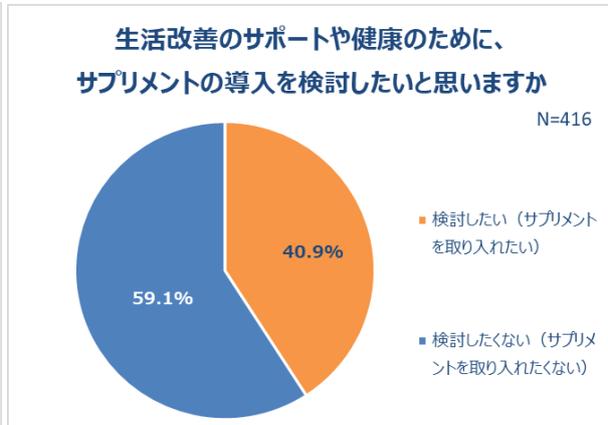
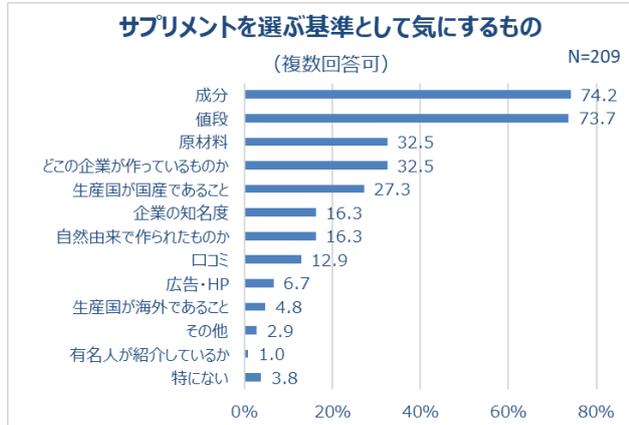
## 5. 栄養補給のためのサプリメント利用率約 4 割。

4 割、健康のためにサプリメントを検討することにポジティブな意見。

サプリメントを選ぶ基準 1 位「成分」、2 位「値段」、3 位「原材料」「どこの企業が作っているか」



脳疲労の調査でも栄養補給のためにサプリメントを利用する人が一定数いましたが、サプリメントの利用実態について調査しました。普段、サプリメントを飲んでいるか聞いたところ、「飲んでいない (飲んだことがない) (41.0%)」「昔飲んでいたが、現在は飲んでいない (17.2%)」人を除く、約 4 割の人が、日常的にサプリメントを利用していることが分かりました。何のために飲んでいるか聞いたところ、「疲労軽減・疲労回復 (39.7%)」「健康の維持 (33.0%)」「免疫力・抵抗力向上 (28.7%)」という回答が続きました。自身の健康を、サプリメントでサポートしている人が多いようです。



サプリメント利用者に、サプリメントを選ぶ基準として気にするポイントを伺いました。結果 1 位「成分 (74.2%)」、2 位「値段 (73.7%)」、3 位は同率で「原材料」「どこの企業が作っているものか」 (32.5%) となりました。また、「生産国が国産であること (27.3%)」に 3 割近くの回答が集まりました。そのサプリメントにどんな栄養成分が含まれているかという点や、安心・安全面を気にする人が多いと考えられます。

最後に、現在生活改善のサポートや健康のためにサプリメントを飲んでいない人を対象に、そういったサプリメントの導入を検討したいか調査しました。結果、約 4 割の人が「検討したい (40.9%)」と回答。サプリメントにポジティブなイメージを持っていることが分かります。生活習慣が気になる場合、サプリメントも選択肢の一つとして考えてみるのも良いかもしれません。

以上

### 【調査概要】

調査期間：2022年9月5日（月）～9月6日（火）

対象：全国の、20代～60代の男女500名

調査方法：インターネット調査

調査会社：株式会社ネオマーケティング

### 【第一工業製薬株式会社 企業概要】

代表取締役社長 山路 直貴

創 業 1909年4月

資本金 88億9,500万円

従業員数 571名（連結1,096名）（2022年3月末現在）

本社 〒601-8391 京都市南区吉祥院大河原町5番地

上場市場 東証プライム市場

主な事業 界面活性剤をはじめとする各種工業用薬剤、健康食品などライフサイエンス関連製品の製造・販売

HP <https://www.dks-web.co.jp/>

### 本調査結果に関する問い合わせ先

株式会社 CCPR 担当：新庄

MOBILE：050-5434-3027 FAX：03-5428-4647

E-mail：[shinjo@ccpr.jp](mailto:shinjo@ccpr.jp)

### 第一工業製薬に関する問い合わせ先

第一工業製薬株式会社 広報 IR 室

TEL. 075-323-5951 E-mail：[d-kouhou@dks-web.co.jp](mailto:d-kouhou@dks-web.co.jp)

〒601-8391 京都市南区吉祥院大河原町5番地