

報道関係各位

2018年6月22日
ロート製薬株式会社

様々なセミナーや朝活の実施など、働く女性の健康改善にいち早く取り組んできたロート製薬が
次に着目しているのは…？

働く女性の**不定愁訴改善**に向けて、**ロート流“鉄活”**を実施 「**体質改善28Day'sチャレンジ**」結果報告

ロート製薬株式会社（本社：大阪市、社長：吉野俊昭）は、この度、働く女性の「不定愁訴」に着目した改善プログラム、「体質改善 28Day's チャレンジ」＝「ロート流“鉄活”」を実施しました。当社では、『“働く”を健康に』をテーマに、当社の約6割を占める女性社員の健康問題に取り組んでおり、その一例として、朝食の欠食率や女性の低栄養問題の改善を目指し、栄養バランスを考えた朝食をとる「朝活」の実施等を行って参りました。

近年、働く女性は増加しておりますが、「原因ははっきりしないけれどなんとなく体調がすぐれない」、いわゆる不定愁訴症状を抱えながら働く女性が多数存在することがわかってきました（※1）。当社従業員調査でも、5人に3人が該当することがわかっています（※2）。不定愁訴は原因がはっきりしないことから、「つらいけれど、しょうがないこと」と考えられがちです。しかし、日々の生活への影響を考えると改善する意義は非常に大きいと考えた当社では、最近の知見にて、不定愁訴の原因の一つが「鉄不足」と指摘されていることに着目しました（※3）。鉄は働く女性に不足しがちな栄養素と言われており、一部調査では充足率は10%にも満たないということです（※4）。不定愁訴の要因の一つとなることもある鉄不足は、ひどくなると貧血などの症状につながることもあります。そこでロート製薬では、女性の貧血対策の研究に取り組まれている山本佳奈医師監修のもと、不定愁訴改善と鉄不足対策の両方に取り組むプログラムを立案し、シスメックス株式会社と合同で実施しました。

「体質改善 28Day's チャレンジ」～鉄不足対策と不定愁訴改善プログラム～

<ロート製薬の「鉄活」とは？>

今回ロート製薬が大切にしたいことは「毎日続けること」です。鉄不足の改善には時間がかかると言われていています。そこで「毎日手軽に鉄分を摂取すること」、「毎日自分の状態を可視化すること」＝「鉄活」と名付け、以下のような継続重視型プログラムを実施しました。

●実施内容

参加者：31名（プログラム修了者は女性24名、男性4名）

内訳：女性25名（ロート製薬12名、シスメックス13名）、男性6名（シスメックス6名）

実施期間：2018年2月19日-2018年3月18日（28日間）

実施内容：

- ・一口タイプの鉄分含有ゼリーを毎日1個摂取（1個に1日の不足分の鉄分を含有）
- ・ヘモグロビン推定値測定（健康モニタリング装置 ASTRIM FIT（シスメックス株式会社製））
- ・「習慣記録手帳」の記録



参加者にはまず山本佳奈医師による「不定愁訴と鉄分不足」をテーマとしたキックオフセミナーを聴講

してもらい、不定愁訴症状と鉄不足の関係、そしてその対策についての理解を深めました。その後 28 日間のプログラムに取り組んでももらいました。プログラムの内容は、1日の不足分の鉄分を含有した一口タイプの鉄分含有ゼリーの摂取、並びにヘモグロビン推定値測定（健康モニタリング装置 ASTRIMFIT（シスメックス株式会社製））、さらに不定愁訴改善・体質改善に有効と考えられる習慣を毎日行い「習慣記録手帳」に記録し、日々の健康状態を可視化しました。



（例）起床後、4時間以内に光を浴びる

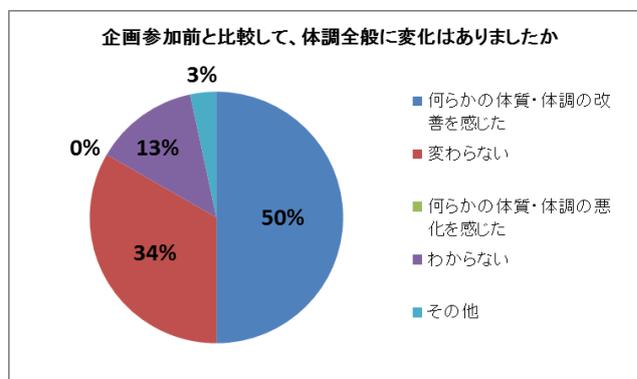
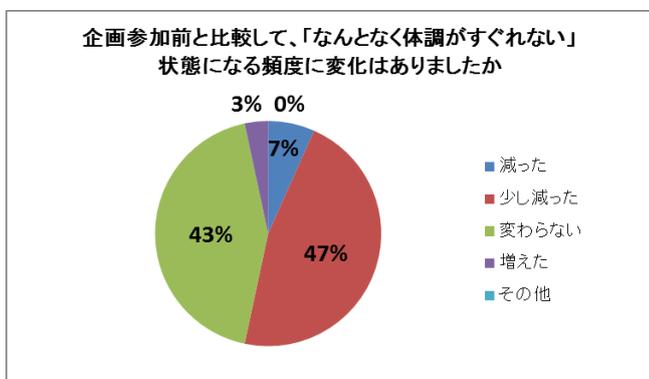


ロートオリジナル「習慣記録手帳」

<プログラム実施結果は・・・?>

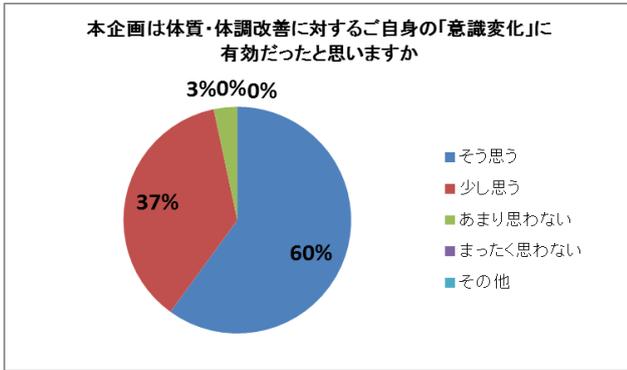
不定愁訴軽減/体質・体調の改善→ 54%が「不定愁訴の頻度が減った」、50%が「何らかの体質・体調の改善を感じた」と回答

28 日間という短い期間でしたが、「不定愁訴の頻度」、「体質・体調改善」について、改善したという回答が半数を超える結果になりました。具体的には「睡眠改善（眠気改善、目覚め改善）」、「疲労感・倦怠感改善」を実感したという声が多数上げられました。改善を実感した参加者からは、「夜の疲れが減ったので子どもと遊ぶ時間が増えた」「整骨院に通う回数が減り、家事の時間が増えた」「薬を服用する回数が減った」といった QOL 向上に関する声も聞かれました。



意識変化→ 97%が「本企画が体質・体調改善に対する自身の「意識変化」に有効だった」と回答

このプログラムに参加するまで、鉄分摂取を意識したことがなかったという参加者もいましたが、正しい知識のインプットに加え、毎日の鉄分ゼリー摂取と健康状態を振り返る習慣をつけることで、「意識変化」が生まれてきたようです。参加者からは「毎日自分と向き合う事になるので、なんとなく体調が良いとか悪いではなく、可視化できた」「強いストレスを受けている時の自身の行動パターンが分かり、ストレスと体調との関係に気づけた」といった「気づき」に関する回答が多く寄せられました。



<今後の取組予定>

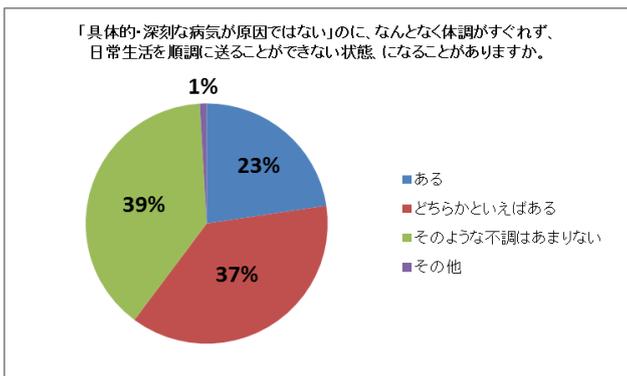
鉄不足は、不定愁訴の要因になったり、ひどくなると貧血などの症状を引き起こす、看過できない状態です。一方で自分が鉄不足と認識せずに働いている女性も多く存在すると考えられることから、当社はより一層「働く女性の鉄不足解消」を進めるべく、引き続き鉄活の推奨を含むアクションを起こしていきます。その一環として、当社では 2018 年度の健康診断より、全社員に対して、鉄不足の指標となるフェリチン値の測定を無償化しました。これにより、潜在的な鉄分不足を抱える社員の把握、並びに改善のアプローチを進めることが可能となります。

また本企画を監修いただいた山本佳奈医師のご協力のもと、臨床研究をベースとしたプログラムを企画立案していく予定です。

【以下、参考資料】

① 不定愁訴は多くの女性の悩み

女性は男性より不定愁訴を訴えることが多いと言われており、ある調査では、50%の女性が、PMS 以外で毎月不定愁訴に悩まされていると回答しています。不定愁訴の主な症状は、だるい・疲れが取れない、頭痛、イライラする、肩こり・腰痛、無気力などで、不定愁訴がおきると、フルタイム就業者の仕事効率は普段の 70%程度に低下するとの回答もあります（※5）。当社従業員調査でも、女性社員の 60%が「不定愁訴がある」と回答しており、全国平均より高い傾向があることがわかりました。



② 鉄は働く女性にとって最も不足している栄養素

女性は月経時の出血や過度なダイエットなどで、男性よりも貧血症状に陥りやすいと言われています。貧血は疲労感、めまい、不眠といった様々な症状を引き起こします。働く女性を対象とした調査では、鉄はミネラル類の中で最も不足している栄養素ということがわかっています。また驚くべきことに、鉄不足の影響は次世代にも。妊娠時に貧血だった妊婦の子どもは、低出生体重児のリスク、早産のリスクが高まることがわかっています。またこの問題は妊娠してから鉄を摂取しても遅く、妊娠前から貧血を予防することがとても重要なのです。

実は血液検査で問題がなくても、「潜在的な鉄不足＝隠れ貧血」に陥っている日本人女性はとても多いことがわかっています。今、日本は「貧血大国」とも呼ばれています。厚生労働省の調査では、明らかな鉄欠乏状態である血清フェリチン 15 ng/mL 未満の女性は約 22%であり、20 歳～40 歳代に限定すると、その割合は 40% 以上にも上ることがわかっています（※6）。

【参考】

- (※1、※5) 株式会社 QLife 「20 代・30 代女性の「不定愁訴」実態調査報告書」の p. 8、p. 13
- (※2) 20-50 代有職女性 (N=221、2017 年 12 月 ロート製薬調べ)
- (※3) 女性心身医学 第 13 巻第 1-2 号 p. 59-38
- (※4) まるのうち保健室 2015 20-30 代の女性就業者 N=212、「働き女子 栄養素の摂取状況」
「Will Conscious Marunouchi 「まるのうち保健室」調査」
Copyright© 2015 三菱地所株式会社・一般社団法人ラブテリ All Rights Reserved.
- (※6) 厚生労働省 「平成 21 年国民健康・栄養調査報告」第 2 部 身体状況調査報告 p. 88、
「第 28 表 血清フェリチン値の分布（性・年齢階級別）」



山本佳奈（やまもと・かな）／1989 年生まれ。滋賀県出身。医師。
2015 年滋賀医科大学医学部医学科卒業。
ときわ会常磐病院（福島県いわき市）・ナビタスクリニック（立川・新宿）内科医、
特定非営利活動法人医療ガバナンス研究所研究員、
東京大学大学院医学系研究科博士課程在学中、
ロート製薬健康推進アドバイザー。
著書に『貧血大国・日本』（光文社新書）

ロート製薬の女性の健康への取り組み

当社は女性社員が約 6 割を占め、出産後もほぼ 100%の女性が仕事を続けており、平均年齢も 38 歳と高くなってきていることから、健康経営の大きなテーマの 1 つとして「女性の健康」に着目した取り組みを行ってきました。

◆主な取り組み

2003 年	・ ARK プロジェクト（明日のロートを考えるプロジェクト）で女性活躍推進プロジェクト発足。甲状腺検査導入。
2004 年	・ 働くママのランチ会等、定期的にママ社員が集まる場が増える。  写真：ママランチ会の様子

<p>2016年</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・女性社員の婦人科検診（乳がん検診、子宮がん検診）無償化。 ・「朝活」を実施。始業時間の約一時間前に集まり、ヨガや栄養バランスを考えた朝食の提供。  <p style="text-align: right;">写真：朝活の様子</p>
<p>2017年</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・全社員を対象に「貧血チェックイベント」を開催。ヘモグロビンチェックを行い、併せて鉄分ゼリーもサンプリングし、貧血への対策意識向上を図った。また社内食堂ともコラボし、鉄分UPメニューを提供。
<p>2018年</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「体質改善 28Day's チャレンジ」（鉄活）実施。 ・「潜在性鉄欠乏症（かくれ貧血）」を検査するための血清フェリチン検査を無償化。 ・ロート製薬で働くすべての人へ「女性のハッピーワークBOOK」を配布。月経、妊娠、出産、更年期などの女性の体についての内容や、産休・育休などといった制度・手続きなどを一冊の本にまとめ全社員へ配布し、男女問わず、女性の健康について学ぶ機会を積極的に設けています。

＜お問い合わせ先＞

ロート製薬株式会社 広報・CSV推進部 〒530-0011 大阪市北区大深町3-1

グランフロント大阪タワーB29階

大阪オフィス 福田・吉本・藤田・大原 TEL:06-6758-1211 FAX:06-6758-9820

東京オフィス 岡野・矢野・坂手・柴田 TEL:03-5442-6074 FAX:03-6832-6006

広報・CSV推進部 大阪・東京共通メールアドレス:pr@rohto.co.jp