

ツムラ「第3回なんとなく不調に関する実態調査」 「なんとなく不調」を感じる人は75%

コロナ禍3年間高いまま

2022年結果から見た なんとなく不調をなくすポイントは
ストレスケア、病院への受診、コミュニケーション

株式会社ツムラは、「第3回 なんとなく不調に関する実態調査」を行いました。本調査は2020年より開始し、今回で3回目となります。調査の結果、全国20～40代の男女1,800人のうち、なんとなく不調を感じる人は75.6%で、第1回目の調査から3年間、7割前後で推移し依然として「なんとなく不調」を感じる割合は高いままだと分かりました。50代、60代も含めてなんとなく不調を抱える人の背景を探ると、ストレスを感じたり、病院の受診を躊躇しがちな人ほど、なんとなく不調を感じていることが分かりました。また、コロナ禍でもコミュニケーション頻度が増えた人は、健康意識も高く、心身の調子も良いことが分かりました。調査結果について、外科医で漢方専門医でもある今津先生にコメントをいただきました。

2022年 なんとなく不調を抱える人は75% コロナ禍3年間傾向変わらず、依然多い

2022年・なんとなく不調の実態【全国の20代～40代男女1,800人に調査】

- 4人に3人（75.6%）が「なんとなく不調」を感じている。男性（70.0%）より女性（81.1%）に多い。
- なんとなく不調を感じる人は、2020年は69.5%、2021年は77.1%で、コロナ禍の3年間7割前後と高い割合で推移。
- なんとなく不調の症状1位は「頭痛」で、第2回調査よりも10%も増加。
- なんとなく不調を感じた際、「病院を受診」するのは35.7%（前年+8.7）。女性は24.3%→34.2%と10%も増加。
- なんとなく不調で病院の受診を躊躇するのは65.1%。受診を躊躇する傾向は前年と同様。

2023年・なんとなく不調の予想【全国の20代～40代男女1,800人に調査】

- 全体の約6割が2023年になんとなく不調を感じそうと予想。
- トップ5は、目の疲れ（69.4%） 疲れ・だるさ（68.9%） 肩こり（61.6%） イライラ感（56.7%） 頭痛（52.9%）。

なんとなく不調を抱える人は、ストレスを感じている人、心身の不調での受診を躊躇する人に多い

2022年・ストレスや受診となんとなく不調の関係【全国の20代～60代男女3,000人に調査】

- ストレスを感じている人より、感じていない人の方が、なんとなく不調各症状を感じる割合が低い。
- 心身の不調で受診することに躊躇する人より、躊躇しない人の方が、なんとなく不調各症状を感じる割合が低い。

コミュニケーション頻度が高いほど、心身の調子が良く、健康意識も高い傾向

2022年・コミュニケーション頻度と健康【全国の20代～60代男女3,000人に調査】

- コロナ禍におけるコミュニケーション頻度の変化 「増えた」7.4% 「変わらない」48.5% 「減った」44.1%。
- コミュニケーション頻度が増えた人のうち39.2%が「調子が上がった」と回答。コミュニケーションが変わらない人より多い。
- 半数以上が「健康管理意識」（53.5%）が高まり、4割が「自身の体形への意識」（39.1%）も高まっている。
- コロナ禍以降のコミュニケーション頻度が増えた人では、「健康管理への意識」（75.5%）も「自身の体形への意識」（61.3%）もさらに高まっている。

「第3回 なんとなく不調に関する実態調査」 調査概要 ■実施時期：2022年12月7日（水）～12月10日（土） ■調査手法：インターネット調査
■調査対象：調査①全国の20代～40代男女1,800人 調査②全国の20代～60代男女3,000人 ■調査委託先：マクロミル
★構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

外科医&漢方医の今津先生に聞く、ウィズコロナ時代の「なんとなく不調」対策



2022年「なんとなく不調」の実態と、3年間の比較

2023年で、新型コロナウイルス感染症が蔓延してから4年目を迎え、「なんとなく不調調査」は今回（2022年12月実査）で3回目となりました。20代～40代の男女1,800人を対象とした3年間の調査結果と共に、コロナ禍における健康意識の変化を見てみましょう。

2022年、4人に3人が「なんとなく不調」を感じていた。上位は、頭痛や疲れ・だるさ。

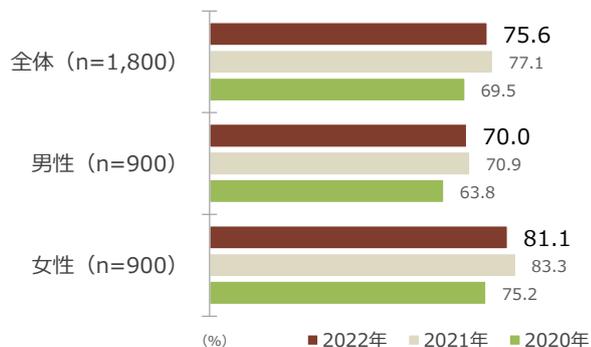
日常生活の中でなんとなく調子が悪いと感じる「なんとなく不調※」について聞きました。すると、20代～40代の4人に3人（75.6%）がなんとなく不調を感じており、男性（70.0%）より女性（81.1%）に多くなっています。2021年（77.1%）と比べるとやや減少しているもののほぼ横ばい状態でした【図1】。

なんとなく調子が悪いと感じる症状は「頭痛」（55.1%）、「疲れ・だるさ」（51.5%）、「目の疲れ」（50.0%）、「肩こり」（49.7%）、「イライラ感」（38.2%）の順となりました【図2】。

※ツムラが定義する「なんとなく不調」とは、自覚しながらもつい我慢しがちな症状や、調子が悪いものの病名の診断がつかない症状の総称です。

【図1】「なんとなく不調」を感じる

Q.現在、日常生活の中で、心身に「なんとなく調子が悪い」と感じることはありますか？
スコアはなんとなく不調を感じる事が「非常によくある」「時々ある」「たまにある」の合計値



【図2】「なんとなく不調」を感じる症状（複数回答）

Q.日頃の生活の中で、心身に「なんとなく調子が悪い」と感じた症状は？

| 全体（なんとなく不調を感じるに答えた人（n=1,360）） | | |
|-------------------------------|------------------------|------|
| 1位 | 頭痛 | 55.1 |
| 2位 | 疲れ・だるさ | 51.5 |
| 3位 | 目の疲れ | 50.0 |
| 4位 | 肩こり | 49.7 |
| 5位 | イライラ感 | 38.2 |
| 6位 | 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 | 37.6 |
| 7位 | 不安感 | 33.0 |
| 8位 | 腰痛 | 28.2 |
| 9位 | 憂うつ | 27.2 |
| 10位 | 鼻水・鼻づまり | 24.7 |

(%)

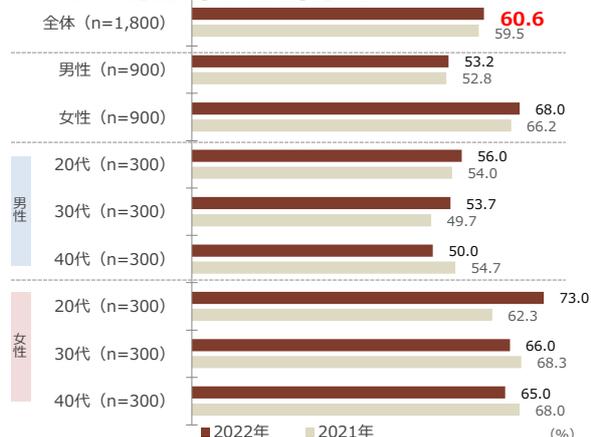
21年12月時点での予想上回り、実際には2022年に75.6%がなんとなく不調を感じていた

第2回なんとなく不調調査の予想結果では、60.6%の人が翌年になんとなく不調を感じそうと予想していました（2021年12月時点）。2022年を振り返ると、実際には75.6%の人が不調を感じていたことが分かり、予想を上回る結果になりました。

第2回なんとなく不調に関する実態調査より

2022年、心身の不調予想（2021年12月実施）

スコアは不調を「ほぼ毎日感じそう」「時々感じそう」の合計値



「第2回 なんとなく不調に関する実態調査」調査概要

- 実施時期：2021年12月3日（金）～12月8日（水）
- 調査手法：インターネット調査
- 調査対象：全国の20代～40代男女1,800人

★構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

「なんとなく不調」3年間の推移

コロナ禍3年間、なんとなく不調に多い症状は「疲れ・だるさ」「肩こり」「頭痛」「目の疲れ」「イライラ感」

前述 [図2] のなんとなく不調について、3年間の推移を比較しました。2020年・2021年は「疲れ・だるさ」、2022年は「頭痛」が1位と順位の変動はありますが、これに「肩こり」「目の疲れ」「イライラ感」を加えた5つが、なんとなく不調として多く挙げられる症状でした。2022年は「頭痛」を訴える人が例年以上に多くなっています。

「なんとなく不調」を感じる症状の経年変化（全体）（複数回答）

Q.日頃の生活の中で、心身に「なんとなく調子が悪い」と感じた症状は？ 対象は「なんとなく調子が悪い」と回答した人

| | 2022年 全体 (n=1,360) | 2021年 全体 (n=1,388) | 2020年 全体 (n=1,251) |
|-----|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 1位 | 頭痛 ↑ 55.1 | 疲れ・だるさ ↑ 54.3 | 疲れ・だるさ 44.5 |
| 2位 | 疲れ・だるさ 51.5 | 目の疲れ ↑ 48.0 | 肩こり 44.0 |
| 3位 | 目の疲れ 50.0 | 肩こり 47.9 | 目の疲れ 42.5 |
| 4位 | 肩こり 49.7 | 頭痛 45.9 | 頭痛 42.0 |
| 5位 | イライラ感 38.2 | イライラ感 38.5 | イライラ感 34.0 |
| 6位 | 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 37.6 | 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 ↑ 37.0 | 不安感 33.2 |
| 7位 | 不安感 33.0 | 不安感 36.3 | 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 30.5 |
| 8位 | 腰痛 28.2 | 憂うつ ↑ 32.3 | 憂うつ 27.3 |
| 9位 | 憂うつ ↓ 27.2 | 腰痛 28.4 | 腰痛 24.7 |
| 10位 | 鼻水・鼻づまり 24.7 | 肌荒れ（にきび・しっしん等）・しみ 21.0 | 肌荒れ（にきび・しっしん等）・しみ 20.5 |

※表中の矢印は、前年調査に比べて5%増加（↑）または減少（↓）を表す。

(%)

なんとなく不調が多い症状、男性は「目の疲れ」、女性は「肩こり」が特徴的

なんとなく不調の自覚割合を男女別に3年間の時系列で比較しました。男性の自覚症状は、「目の疲れ」「疲れ・だるさ」「頭痛」が3年間とも上位となりました。

女性の自覚症状は3年間とも「頭痛」「疲れ・だるさ」「肩こり」が上位となり、PMSや更年期症状などの代表的な症状の一つである「イライラ感」が5位に入っています。また、男性と比較すると、自覚症状の割合はどの症状でも多い傾向にありました。

「なんとなく不調」を感じる症状の経年変化（男性）（複数回答）

Q.日頃の生活の中で、心身に「なんとなく調子が悪い」と感じた症状は？ 対象は「なんとなく調子が悪い」と回答した男性

| | 2022年 男性 (n=630) | 2021年 男性 (n=638) | 2020年 男性 (n=574) |
|-----|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1位 | 目の疲れ 47.0 | 疲れ・だるさ 44.7 | 目の疲れ 38.3 |
| 2位 | 頭痛 44.9 | 目の疲れ 44.5 | 疲れ・だるさ 35.5 |
| 3位 | 疲れ・だるさ 44.0 | 肩こり 39.7 | 頭痛 35.0 |
| 4位 | 肩こり 39.2 | 頭痛 37.0 | 肩こり 34.3 |
| 5位 | 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 30.2 | イライラ感 32.8 | 不安感 29.6 |
| 6位 | 不安感 29.5 | 不安感 31.2 | イライラ感 28.2 |
| 7位 | イライラ感 29.0 | 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 30.3 | 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 26.8 |
| 8位 | 腰痛 26.7 | 憂うつ 28.7 | 憂うつ 25.3 |
| 9位 | 憂うつ 24.8 | 腰痛 25.1 | 腰痛 24.7 |
| 10位 | 鼻水・鼻づまり 22.9 | 鼻水・鼻づまり 23.2 | 鼻水・鼻づまり 19.0 |

(%)

「なんとなく不調」を感じる症状の経年変化（女性）（複数回答）

Q.日頃の生活の中で、心身に「なんとなく調子が悪い」と感じた症状は？ 対象は「なんとなく調子が悪い」と回答した女性

| | 2022年 女性 (n=730) | 2021年 女性 (n=750) | 2020年 女性 (n=677) |
|-----|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1位 | 頭痛 63.8 | 疲れ・だるさ 62.5 | 疲れ・だるさ 52.1 |
| 2位 | 肩こり 58.8 | 肩こり 54.9 | 肩こり 52.1 |
| 3位 | 疲れ・だるさ 58.1 | 頭痛 53.5 | 頭痛 47.9 |
| 4位 | 目の疲れ 52.6 | 目の疲れ 50.9 | 目の疲れ 46.1 |
| 5位 | イライラ感 46.0 | イライラ感 43.5 | イライラ感 38.8 |
| 6位 | 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 44.1 | 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 42.8 | 不安感 36.2 |
| 7位 | 不安感 36.0 | 不安感 40.7 | 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 33.7 |
| 8位 | 生理痛・生理不順 31.2 | 憂うつ 35.5 | 憂うつ 29.1 |
| 9位 | 肌荒れ（にきび・しっしん等）・しみ 30.7 | 腰痛 31.2 | 肌荒れ（にきび・しっしん等）・しみ 27.9 |
| 10位 | 冷え 29.9 | 生理痛・生理不順 29.5 | 生理痛・生理不順 26.1 |

(%)

2023年「なんとなく不調」予想

2023年の体調 全体の6割が「不調」を予想

2023年の自身の身体面・精神面での体調について、2022年12月時点で予想してもらいました。

2023年に「不調を感じそう」と答えたのは58.7%でした。これまでの予想と比較すると2022年（60.6%）や2021年（59.5%）と僅かに改善傾向が見られます〔図3〕。とはいえ、全体の6割が不調を予想していることから、まだまだ不調傾向が続くと考えられそうです。

【図3】 2023年の体調予想

Q.来年（2023年）、あなたは身体面・精神面で不調を感じそうだと思いますか？
各年と前年末に来年の体調を予想 対象者は各年ともn=1,800



2023年、なんとなく不調が予想されるのは「目の疲れ」「疲れ・だるさ」「肩こり」

では、どの程度不調を感じそうか、なんとなく不調に多い症状別に予想してもらいました。すると、不調予想が多い順に「目の疲れ」（69.4%）、「疲れ・だるさ」（68.9%）、「肩こり」（61.6%）、「イライラ感」（56.7%）、「頭痛」（52.9%）となりました。男性は「目の疲れ」（63.4%）、「疲れ・だるさ」（59.8%）、「肩こり」（47.2%）、女性も「疲れ・だるさ」（78.0%）、「肩こり」（76.0%）、「目の疲れ」（75.4%）がなんとなく不調のTOP3と予想されています。症状に男女差はないものの、女性の方が総じてスコアが高くなっています。女性は男性と比べ、なんとなく不調をより感じやすいようです〔図4〕。

【図4】 2023年に「なんとなく不調」を感じそうな症状を予想

Q.では、来年（2023年）に、次にあげる症状それぞれについて、どの程度不調を感じそうだと思いますか？ スコアは「ほぼ毎日感じそう」「時々感じそう」の合計値

| | 全体 (n=1,800) | 男性 (n=900) | 女性 (n=900) |
|-----|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1位 | 目の疲れ 69.4 | 目の疲れ 63.4 | 疲れ・だるさ 78.0 |
| 2位 | 疲れ・だるさ 68.9 | 疲れ・だるさ 59.8 | 肩こり 76.0 |
| 3位 | 肩こり 61.6 | 肩こり 47.2 | 目の疲れ 75.4 |
| 4位 | イライラ感 56.7 | 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 45.6 | イライラ感 68.2 |
| 5位 | 頭痛 52.9 | イライラ感 45.1 | 冷え 67.3 |
| 6位 | 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 52.6 | 頭痛 42.3 | 頭痛 63.6 |
| 7位 | 冷え 47.3 | 鼻水・鼻づまり 40.9 | 肌荒れ（にきび・しっしん等）・しみ 60.7 |
| 8位 | 不安感 47.1 | 腰痛 40.4 | 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 59.6 |
| 9位 | 腰痛 45.6 | 不安感 39.3 | 生理痛・生理不順 58.1 |
| 10位 | 肌荒れ（にきび・しっしん等）・しみ 44.1 | 憂うつ 31.6 | 不安感 54.8 |

「なんとなく不調」への対処方法 病院に行く、市販薬を服用する人が前年より増加

「なんとなく不調」を感じたとき、「病院に行く」35.7%、「市販薬を服用」48.2% 前年より増加傾向に

なんとなく不調を感じたときの対処方法について聞きました。「病院の受診・医師の診察を受ける」と答えた人は全体の35.7%で2021年の調査結果（27.0%）より8.7ポイント増加しています。男女ともに受診率は増加していますが、なんとなく不調を感じやすい女性では24.3%→34.2%と10ポイントも増えています。

また、「市販薬を服用する」と答えた人は全体の48.2%で、前回調査（41.2%）より7.0ポイント増加しています。男性（38.6%→46.0% +7.5）も女性（43.5%→50.0% +6.5）も市販薬を服用する人が増えています【図5】。

【図5】「なんとなく不調」を感じたときの対処方法

Q.心身の「なんとなく調子が悪い」と感じた症状にどのように対処されましたか？

①病院の受診・医師の診察（なんとなく不調を感じる人）



②市販薬の服用（なんとなく不調を感じる人）



※表中の矢印は、前年調査に比べて5%増加（↑）または減少（↓）を表す。

「なんとなく不調」で病院に行くことはやっぱり躊躇してしまう…

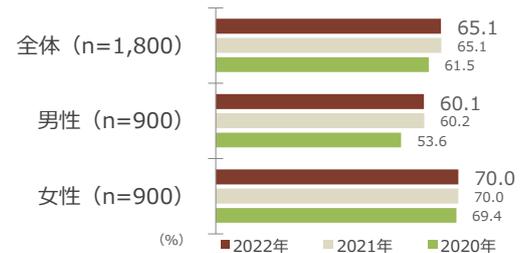
なんとなく不調で病院に行く人は増えてはいるものの、心身の不調で病院に行ったり、医師の診察を受けることに対して躊躇するかと聞くと、65.1%が「躊躇する」と答えており、この3年間でその意識はほとんど変化していません【図6-1】。

躊躇すると答えた人にその理由を聞くと、「お金がかかる」（56.4%）、「病院に行く時間がない」（37.7%）、「待ち時間が嫌」（36.2%）などが上位に挙げられました。躊躇する理由にも、大きな変化は見られませんでした【図6-2】。

【図6-1】「なんとなく不調」で病院に行くことを躊躇

Q.日頃の生活で心身の調子が悪いときに病院に行ったり、医師の診察を受けることに躊躇することはありますか？

スコアは「非常に躊躇する」「やや躊躇する」「どちらかといえば躊躇する」の合計値



【図6-2】病院に行くことを躊躇する理由（複数回答）

Q.日頃の生活の中で心身の調子が悪いときに病院に行ったり、医師の診察を受けることを躊躇することのある方にお伺いします。躊躇する理由としてあてはまる理由は？

| | 2022年 (n=1,171) | 2021年 (n=1,172) | 2020年 (n=1,107) |
|-----|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1位 | お金がかかるから 56.4 | お金がかかるから 56.4 | お金がかかるから 46.2 |
| 2位 | 病院に行く時間がないから 37.7 | 症状が重くないから 39.5 | 新型コロナウイルスなどの感染リスクがあるから 41.6 |
| 3位 | 待ち時間が嫌だから 36.2 | 待ち時間が嫌だから 35.5 | 待ち時間が嫌だから 31.3 |
| 4位 | 予約をとるのが面倒だから 33.5 | 病院に行く時間がないから 34.4 | 症状が重くないから 30.1 |
| 5位 | 症状が重くないから 32.2 | 予約をとるのが面倒だから 30.9 | 少しの症状で受診すると面倒に思われそうだから 27.3 |
| 6位 | 仕事を休みにくいから 30.2 | 仕事を休みにくいから 29.2 | どの病院に行けばよいか分からないから 24.1 |
| 7位 | 少しの症状で受診すると面倒に思われそうだから 26.2 | 少しの症状で受診すると面倒に思われそうだから 29.0 | 病院に行く時間がないから 23.4 |
| 8位 | どの病院に行けばよいか分からないから 22.1 | どの病院に行けばよいか分からないから 22.4 | 予約をとるのが面倒だから 23.2 |
| 9位 | 新型コロナウイルスなどの感染リスクがあるから 20.8 | 新型コロナウイルスなどの感染リスクがあるから 22.3 | 病院が嫌いだから 22.4 |
| 10位 | 病院が嫌いだから 16.5 | 病院が嫌いだから 16.1 | 仕事を休みにくいから 22.3 |

(%)

20代～60代3,000人調査で見る、「なんとなく不調」を抱える人の背景

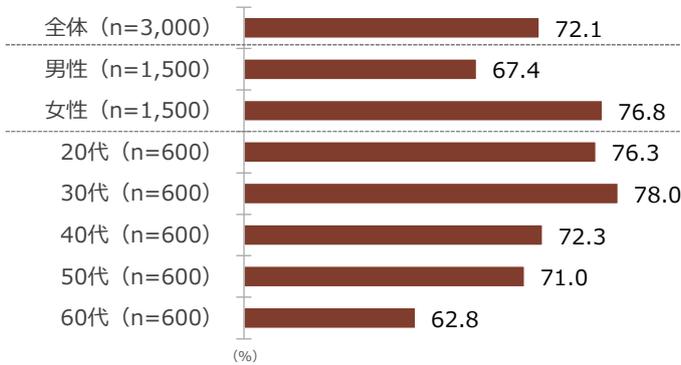
2020年と21年の調査は20代～40代の男女各600人ずつ、計1,800人を対象に行ってきましたが、2022年の調査では50代、60代の男女各600人も加え合計3,000人を対象に調査を行いました。ここからは、3,000人を対象とした調査結果からなんとなく不調を抱える人の背景を探ります。

「なんとなく不調」を感じる割合は30代が最も多く、60代が少ない

日常生活の中でなんとなく調子が悪い「なんとなく不調」について聞くと、全体の72.1%がなんとなく不調を感じています。各世代で7割が感じている一方、60代は62.8%と、なんとなく不調を感じる割合が最も少なくなっています [図7-1]。なんとなく不調を感じる症状は、「目の疲れ」(51.0%)、「疲れ・だるさ」(49.6%)、「肩こり」(48.9%)の順となりました [図7-2]。

【図7-1】 20代～60代の「なんとなく不調」

Q.現在、日常生活の中で、心身に「なんとなく調子が悪い」と感じることはありますか？
スコアはなんとなく不調を感じる事が「非常によくある」「時々ある」「たまにある」の合計値



【図7-2】 20代～60代の

「なんとなく不調」症状TOP10 (複数回答)

Q.日頃の生活の中で、心身に「なんとなく調子が悪い」と感じた症状は？
対象は「なんとなく調子が悪い」と回答した2163人

| 20代～60代 (n=2,163) | |
|-------------------|--------------|
| 1位 | 目の疲れ 51.0 |
| 2位 | 疲れ・だるさ 49.6 |
| 3位 | 肩こり 48.9 |
| 4位 | 頭痛 47.2 |
| 5位 | 寝つきにくさ 38.5 |
| 6位 | イライラ感 33.5 |
| 7位 | 腰痛 33.0 |
| 8位 | 不安感 31.5 |
| 9位 | 憂うつ 24.8 |
| 10位 | 鼻水・鼻づまり 22.8 |

なんとなく不調を抱える人は、「ストレスがある人」「受診を躊躇する人」に多い

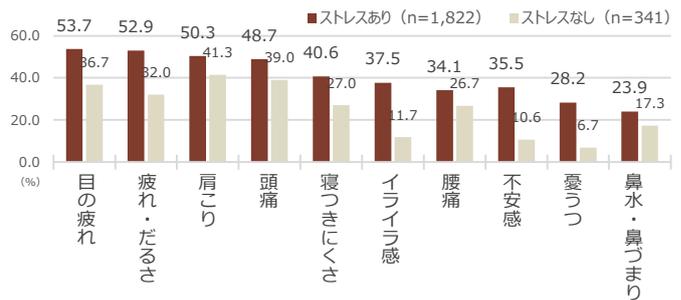
ストレスを感じる・感じないで、なんとなく不調の症状別に、比較すると、すべての症状でストレスを感じていない人の方がなんとなく不調の各症状を自覚する割合が低くなっています [図8]。

また、心身の不調で病院に行ったり、医師の診察を受けることに対し躊躇する人と躊躇しない人とで比較すると、ストレスの有無と同様、躊躇しない人の方がなんとなく不調の各症状を自覚する割合が低くなっています [図9-1]。男女別に見ると、女性の方が受診を躊躇する人の割合が高くなっています [図9-2]。受診しないで我慢したまま、症状を抱えている可能性が考えられます。

【図8】 「なんとなく不調」を感じる

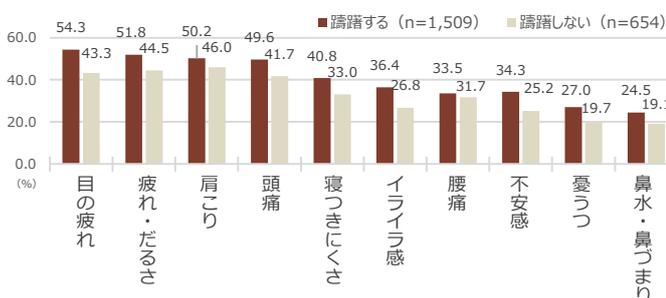
(ストレスの有無別)

Q.現在、日常生活の中で、心身に「なんとなく調子が悪い」と感じることはありますか？
スコアはなんとなく不調を感じる事が「非常によくある」「時々ある」「たまにある」の合計値



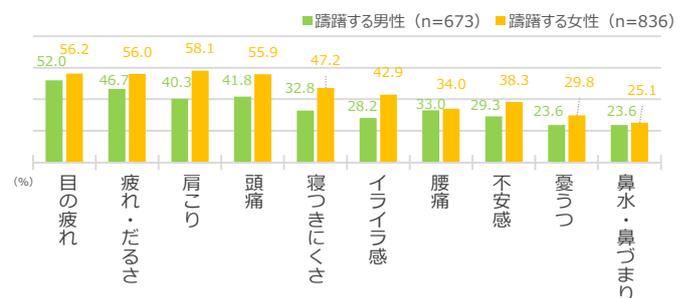
【図9-1】 「なんとなく不調」を感じる

(受診を躊躇する・躊躇しない別)



【図9-2】 「なんとなく不調」を感じる

(受診を躊躇する<男女別>)



20代～60代3,000人調査で見る、コミュニケーションと健康状態や健康意識の相関

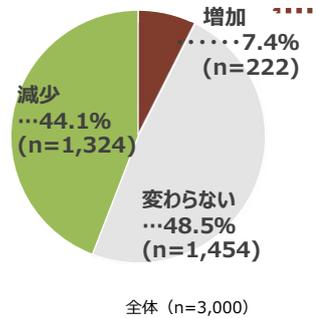
コミュニケーション頻度が増加した人は7%と少ないが、心身の調子は上がり、健康意識も高い傾向にある

コロナ禍以降のコミュニケーション頻度の変化を聞きました [図10-1]。その結果、増えたという人は7.4%とわずかでした。ただし、「コミュニケーション頻度」が増えた人では、心身の調子が上がった(39.2%)と回答しており、コミュニケーション頻度が変わらない/減少した人よりも調子が上がった人が多いことがわかりました。コミュニケーションと心身の調子には相関がある傾向が読み取れます。[図10-2]。

また、コロナ禍以降に感じる身体的な変化について聞きました [図10-3]。コロナ禍後、コミュニケーション頻度が増えた人は、「健康管理への意識」(75.7%)も「自身の体形への意識」(61.3%)も高まったと答えた人が多いこともわかりました。

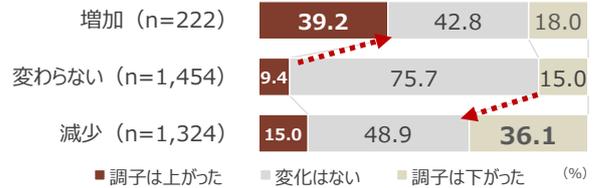
【図10-1】コロナ禍後のコミュニケーション頻度の変化

Q.コロナ禍になり、日頃の生活の中で人とのコミュニケーションの頻度に変化はありましたか？



【図10-2】心身の状態とコミュニケーション頻度の関係

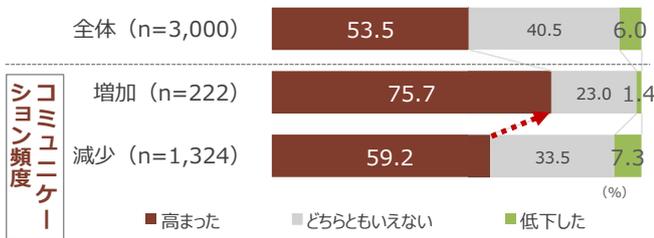
Q.コロナ禍となって3年目の今年、ご自身の心身の調子を振り返って、昨年と比較して健康の状態に変化はありましたか？



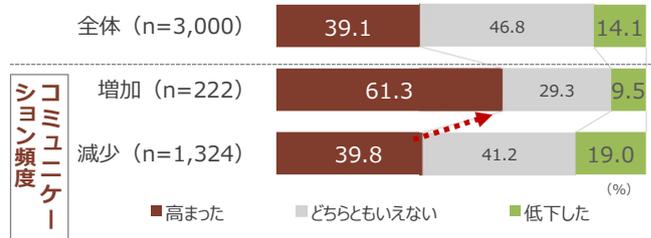
【図10-3】ここ数年で感じる身体的な変化

Q.ここ数年で感じている心身面の変化について、どちらにあてはまりますか？

①健康管理意識



②自身の体形への意識



コロナ禍で人付き合いは減少したままだが、一方で以前のような人付き合いは面倒に

直近1年を振り返って現在の人付き合い意識を聞きました [図11]。

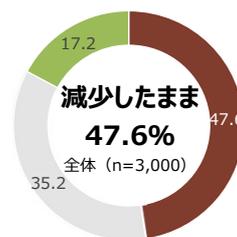
人間関係を見ると、約半数が「人付き合いが減少したまま変化がない」(47.6%)と答えていますが、4割は「以前のような人付き合いが面倒に感じるようになった」(42.1%)と答えています。

コミュニケーション頻度が増加すると、健康管理意識や自身の体形への意識が向上するとはいえ、コロナ禍で変化した人付き合いの減少を受け入れている方々も一定数いる結果となりました。

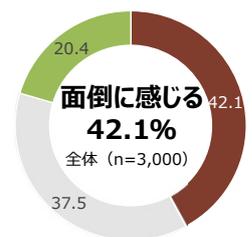
【図11】直近1年を振り返った今の生活状況

Q.直近1年を振り返って、あなたの状況にあてはまるものは？

①人付き合いが減少したまま変化がない



②以前のような人付き合いが面倒に感じる



■あてはまる ■変わらない ■あてはまらない

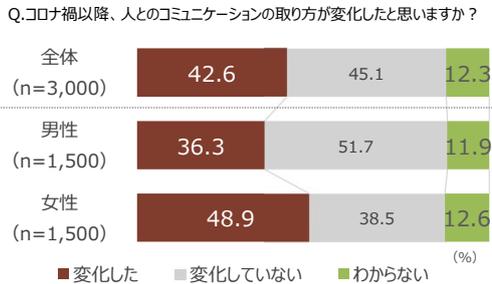
20代～60代3,000人調査で見る、コロナ禍の生活

コロナ禍のコミュニケーションの方が、「ちょうどいい」「満足」「快適」な女性も

次に、コロナ禍におけるコミュニケーションのとり方が変化したかと聞くと、「変化した」（42.6%）、「変化していない」（45.1%）とほぼ同数となりました。男性（36.3%）より女性（48.9%）の方が「変化した」と感じる割合が高くなっています [図12]。

変化したと答えた人に、コミュニケーションの変化をどう感じるか聞くと、2人に1人は「コロナ禍以前より寂しさを感じる」（55.1%）と答えていますが、3人に1人は「コロナ禍以前よりちょうどよい距離感」（37.0%）と答えています。女性では4割以上（42.0%）が「距離感がちょうどいい」と感じており、男性の約3割より、割合が高くなっています [図13]。

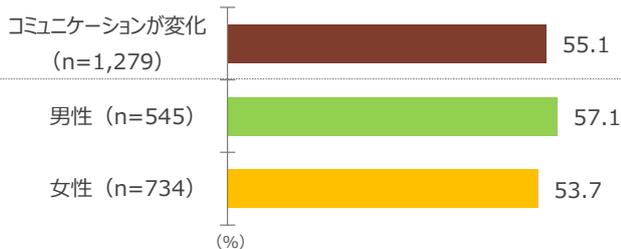
【図12】 コロナ禍以降のコミュニケーションのとり方の変化



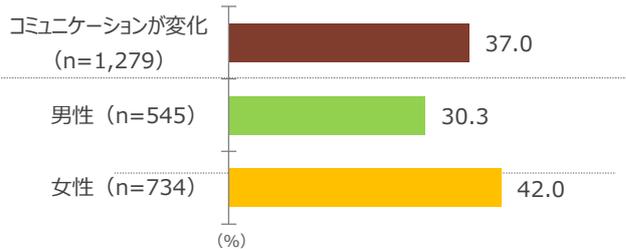
【図13】 コロナ禍以降のコミュニケーションに対する意見

Q.コロナ禍以降、人とのコミュニケーションの取り方が変化したと答えた人に伺います。コロナ禍以降の、人とのコミュニケーション方法についてどう感じていますか？
スコアは「あてはまる」「ややあてはまる」の合計値

① コロナ禍以前より、寂しさを感じる



② コロナ禍以前より、ちょうどよい距離感だと感じる

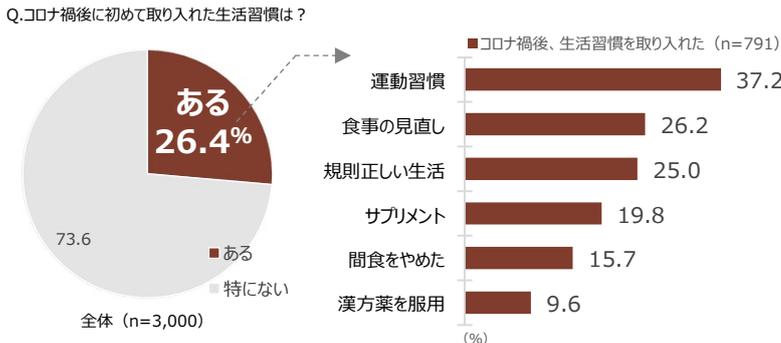


コロナ禍に入り、新しい生活習慣を取り入れたのは約4人に1人 「運動習慣」を取り入れた人が最多

最後に、コロナ禍以降の生活習慣について聞きました。コロナ禍以降に「新しい生活習慣を取り入れた」と答えたのは全体の26.4%、およそ4人に1人でした。

この791人に新しく取り入れた生活習慣を聞くと、「運動習慣」（37.2%）、「食事（栄養面）の見直し」（26.2%）、「規則正しい生活」（25.0%）の順となりました。また、「サプリメント」（19.8%）や「漢方薬」（9.6%）を取り入れるようになった人もいます [図14]。

【図14】 コロナ禍以降の新しい生活習慣



なんとなく不調をなくすため、ストレスケア、医師への受診、コミュニケーションを心がけてみませんか。

2022年に、実際になんとなく不調を感じた人は75%で、1年前の予想を上回る結果となりました。2023年は、なんとなく不調を約6割が感じそうと予想していますが、1年後に上回らないよう体調管理をしていくことも必要です。

2022年のなんとなく不調の実態やその背景から考察すると、なんとなく不調を生じないようにするには、ストレスケアや、心身に不調を感じた段階で医師に相談するなど受診を躊躇しないことが大切だと考えられます。さらに、コミュニケーションの頻度を高め、人との接点を増やしながら、健康意識を高めることも心身の調子を良くするために必要な要素と言えます。2023年は、なんとなく不調を減らせるよう、自分自身の心や身体と向き合い、できることから少しずつ対処してみたいはかがでしょうか。

外科医&漢方医の今津先生に聞く、ウイズコロナ時代の「なんとなく不調」対策

「なんとなく不調」が依然として多いのは、コロナ禍による運動不足やストレスが大きな要因に

今回の調査では、20代～40代の4人に3人が「なんとなく不調」を感じ、頭痛、疲れ・だるさ、目の疲れ、肩こりなどの症状が多いという結果でしたが、私のクリニックでも、これらの症状でなんとなく調子が悪いとおっしゃる患者さんが増えています。

これらの症状の原因となるのが、運動不足、移動不足、PCなど電子機器の使用時間の増加と考えられます。コロナ禍による外出制限で運動したり移動したりする機会が極端に少なくなり、運動不足による肩こりや腰痛、首こりからくる頭痛や目の疲れ、筋肉量の低下に伴う疲労感やだるさなどの症状が顕著になります。また、PCなどを使用している際の姿勢は、前かがみで猫背になりやすく、これも肩こり、腰痛、頭痛、目の疲れなどの全身の倦怠（けんたい）感・疲労感につながります。さらに、1日中家の中にいることは、動物園の檻（おり）の中にいるのと同じ状態となり、精神的なストレスにもつながります。

なんとなく不調の症状を改善する「伸び」 左右と上への2つの伸びで全身をほぐし心身を開放しよう

これらの症状を改善する手軽な方法が「伸び」です。まず、①両腕を身体の前に伸ばし、ゆっくりと背中側へ開きます。手のひらを上へ向け、できるだけ小指が上、親指が下になるように回転させます。両腕を伸ばしたまま背中側へ広げていくと、左右の肩甲骨が合わさるようになります。約1分行い、ゆっくりと元の位置へ腕を戻します。

次に、②両腕を真っ直ぐに上へ伸ばします。手のひらは後ろ側へ向くようにし、できるだけ小指が後ろ、親指が前になるように回転させ、ゆっくりと天高く伸ばしていきます。約1分行い、ゆっくりと下げていきます。この2つの「伸び」を30分に1回程度、①②の順で行ってみてください。疲れ・だるさ、目の疲れ、肩こりなど、なんとなく不調の症状がぐっと楽になるはずです。

コミュニケーションと心身の調子の相関関係に注目！ 人との対話の増減が体調にも影響する

今回の調査で面白いと思ったのは、コミュニケーション頻度が増えた人は心身の「調子が上がり」、減った人は「調子が下がった」という傾向です。コロナ禍以前は、ちょっとした体調の変化は、友人に相談したり、職場で話したりすることで解決されていました。しかしウイズコロナとなり、フェイクニュースに振り回されたり、毎日、コロナに関するニュースやカラダの不調に関する情報が飛び交うようになると、不安が募り、不安も不調もどんどん膨れ上がっています。そんな中、コミュニケーション頻度が減った人は、自分では解決できない問題が連鎖反应的に山積みになり、調子が下がったと感じているのでは、と考えられます。

ウイズコロナ生活で、リアルに話ができる「かかりつけ医」とのコミュニケーションがより重要に

最近、カラダの調子が下がったなと感じている方は、もしかすると人との対話が減っているのかもしれないですね。コミュニケーション環境を見直してみたいかがでしょうか。その一つとしてオススメしたいのが、話しやすいリアル医療従事者を見つけることです。SNSやWEBではなく、対面で実際に会って話ができるかかりつけ医療機関（病院、診療所、薬局など）を見つけましょう。人と人は相性があり、また、人との出会いはタイミングだったり、時間もかかり、ちょっと面倒に感じるかもしれませんが、その最初の一步を踏み出すことが、いま抱えている問題を解決する糸口になるかもしれません。

コロナ禍は、医学の重要性や、医療をどうやって活用するのかを考える機会となり、かかりつけ医療機関（病院、診療所、薬局など）の重要性を感じられた方も多いと思います。かかりつけ医療機関（病院、診療所、薬局など）は、風邪やちょっとした怪我（けが）などで受診できる近所の医療機関（病院、診療所、薬局など）であるとともに、親身になって相談できる医療従事者（医師、歯科医師、薬剤師、看護師など）です。ウイズコロナ生活を機に、自分の人生を健康に過ごすための医療の活用について、いま一度、考えてみてはいかがでしょうか。



今津嘉宏（いまづ・よしひろ）さん 芝大門いまづクリニック院長 藤田医科大学医学部客員講師

1988年藤田保健衛生大学医学部卒業後、慶應義塾大学医学部外科学教室に入局。慶應義塾大学漢方医学センター、北里大学を経て、2013年に芝大門いまづクリニックを開業し、院長に就任。主な学会資格は、日本外科学会認定医・専門医、日本消化器病学会専門医、日本がん治療認定医機構認定医・暫定教育医、日本東洋医学会専門医・指導医。 ●芝大門いまづクリニック <https://imazu.org>