

コンタック総合研究所
1 人暮らしの「節電かぜ対策」調査



2011年10月

グラクソ・スミスクライン株式会社

【調査概要】

「1日2回でずっと効く」総合感冒薬「新コンタック®かぜ総合」を製造販売するグラクソ・スミスクライン株式会社のコンタック総合研究所 (<http://contac.jp/soken/>)は、東京電力管内に住む独身1人暮らしのビジネスパーソンを対象に、夏以上に電力消費量が増える節電の冬に備え、今年の冬ならではの体調管理に関する意識や「節電かぜ対策」に関する調査を実施しました。

コンタック総合研究所:消費者のかぜや鼻炎の症状などの意識をウェブサイト上で調査する仮想の研究所

【調査方法】

インターネットでのアンケート調査

【調査対象】

東京電力管内の独身1人暮らしビジネスパーソン 男女合計 618名

【調査期間】

2011年09月09日～2011年09月11日

● 性別

性別	N	%
男性	309	50.0
女性	309	50.0
合計	618	100.0

● 年齢

年齢	N	%
20才～24才	46	7.4
25才～29才	168	27.2
30才～34才	207	33.5
35才～39才	197	31.9
全体	618	100.0

● 職業

職業	N	%
会社員(事務系)	239	38.7
会社員(技術系)	176	28.5
会社員(その他)	135	21.8
自由業	23	3.7
自営業	21	3.4
公務員	18	2.9
経営者・役員	6	1.0
全体	618	100.0

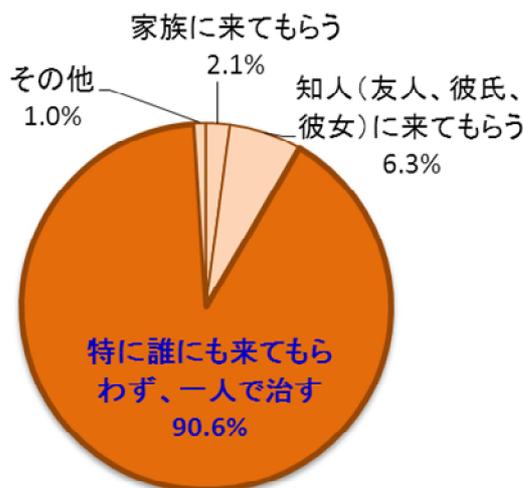
1人暮らしとかぜ

- 1人暮らしの独身ビジネスパーソンは、かぜをひいても1人で治す人が90%

調査では、かぜをひいた時に、知人や家族を頼って看病してもらう人は、わずか8.4%だけに留まりました。誰も頼らずに、1人で治す人が90.6%で、ほとんどの人がかぜによる辛い状況を、1人で対処し、耐えているようです。

[Q1]あなたは、いつもかぜをひいたとき、どうしていますか？

以下の中から最もあてはまるものをひとつだけお選びください。(単一回答) N=618

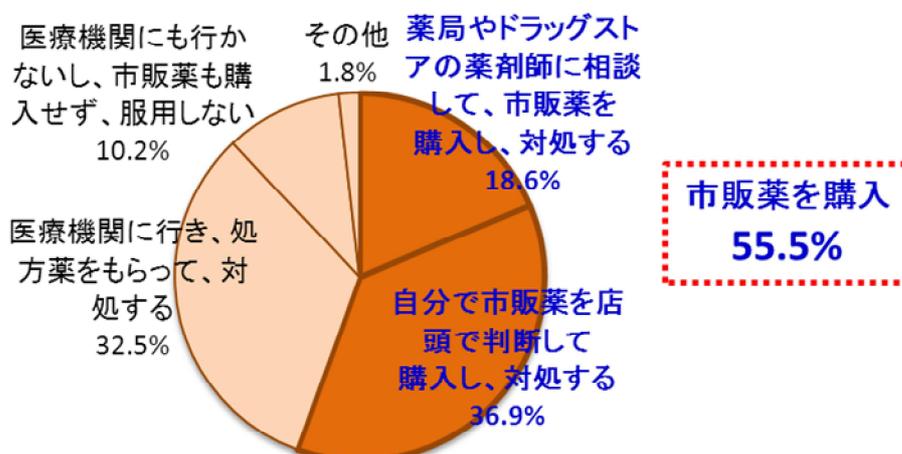


- かぜをひいたときは、薬局やドラッグストアの市販薬で対処している人が半数以上

かぜをひいたときに薬局やドラッグストアの市販薬を活用して対処している人は、55.5%と半数以上となりました。働き盛りで医療機関に行く時間も惜しいビジネスパーソンは、自分で身近な薬局の薬剤師に相談したり、自己判断して市販薬を購入する傾向があるようです。

[Q2]あなたは、いつもかぜをひいたとき、かぜ薬はどうしていますか？

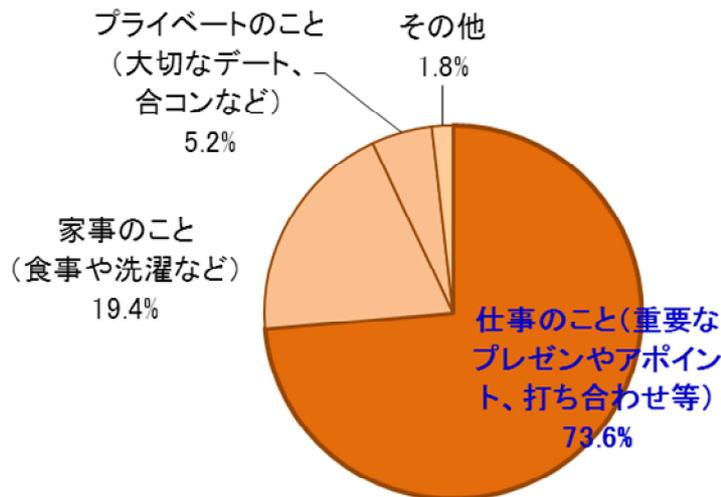
以下の中から最もあてはまるものをひとつだけお選びください。(単一回答) N=618



- **働き盛りのビジネスパーソンにとって、かぜをひいて一番困ることはプライベートより、やはり「仕事」**

かぜをひいたときに困ることは、デートや合コンなどプライベートのことだと回答した人は、わずか 5.2%でした。73.6%の人が、かぜをひいたときに一番困ることは、重要なプレゼンや取引先とのアポイント、打ち合わせなど「仕事」のことであると回答しており、働き盛りのビジネスパーソンは、できればかぜをひきたくない、またはひいても早く対処することが重要のようです。

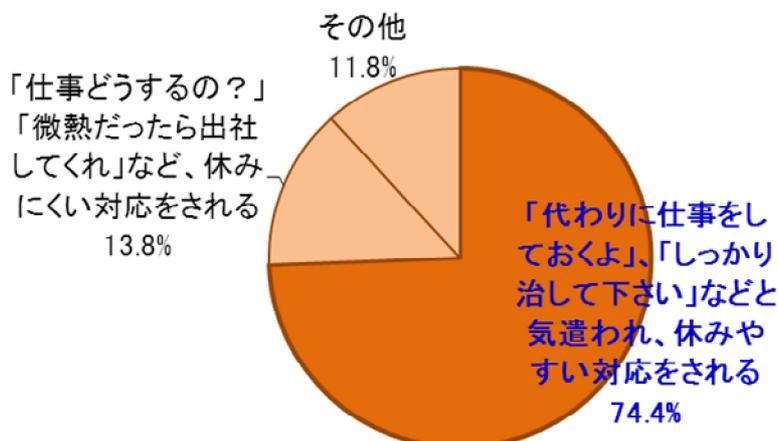
[Q3]あなたが、かぜをひく際、最も困ることは何ですか？(単一回答) N=618



- **74.4%の人が、かぜをひいたとき、休みやすい対応をされるという意見。しかし、仕事の負担は大きい？**

かぜをひいたときに、会社は休みにくいものですが、会社に休みやすい対応をされると回答した人が以外と多く、74.4%に上りました。しかし、自由回答によるコメントでは、「直属の上司は「無理するな」というが、会社全体では出勤を強要する空気がある。」「ゆっくり休んでくださいと言われるけど、休み明けにそのまま仕事が残っている。」など、休みやすい対応とは裏腹に、結局は、休むと自分への仕事の負担が大きいとの意見も多く寄せられています。

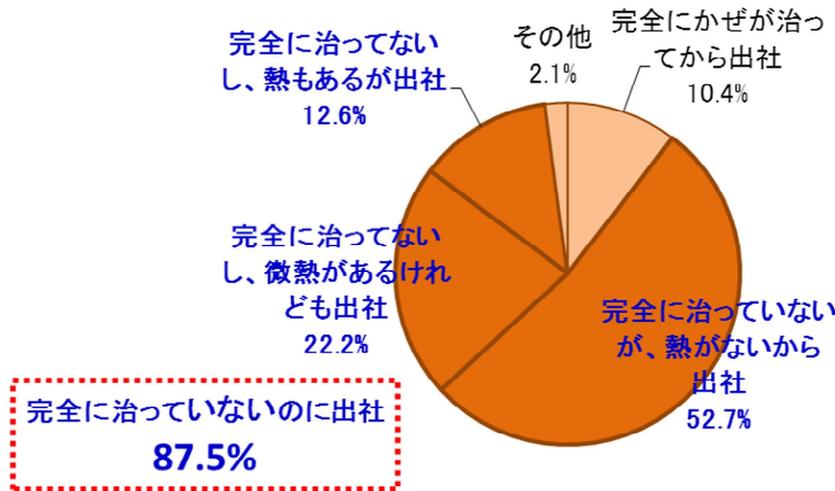
[Q4]あなたが、かぜをひいたときの会社の対応についてお聞かせ下さい。最もあてはまるものをひとつだけお選びください。(単一回答) N=618



● **87.5%の人が、かぜが完治していないのに会社に出社**

完全にかぜを治して出社した方が、会社内でのかぜの流行や蔓延を防ぐことにつながります。しかし、87.5%の人が、かぜが完全に治っていないのに出社すると回答し、自分の仕事の負担を解消したいことから、無理をしてでも出社する人も多いようです。

〔Q5〕あなたが、かぜをひいたときの出社のタイミングについて最もあてはまるものをお教え下さい。(単一回答) N=618

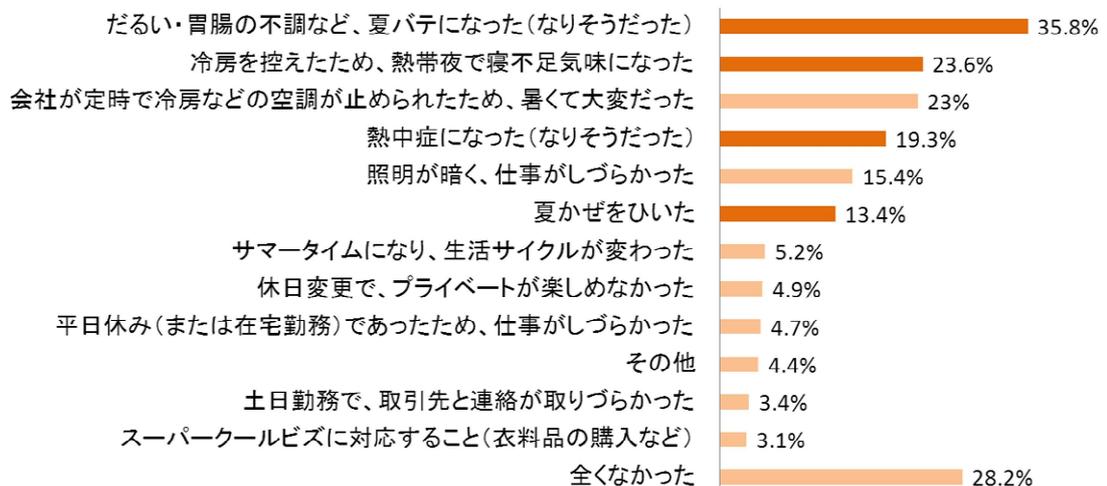


<夏の節電>

● **夏の節電で大変だったことに「夏バテ、寝不足、熱中症、夏かぜ」など、体調に影響を感じた人も**

「節電の影響が大きかった今年の夏、大変だったことを全て挙げてください。」との問いに、夏バテが35.8%、寝不足23.6%、熱中症19.3%、夏かぜ13.4%と、体調になんらかの影響を感じた人が見受けられ、全般的にサマータイムの導入など「変形労働時間制」等の生活サイクル変更へのストレスよりも際立った回答率となりました。特に、1位の「夏バテ」の回答内訳が男性の29.1%に比べて、女性の方が42.4%と上回っていたことから、節電による夏バテの影響は女性の方があったのかもしれない。

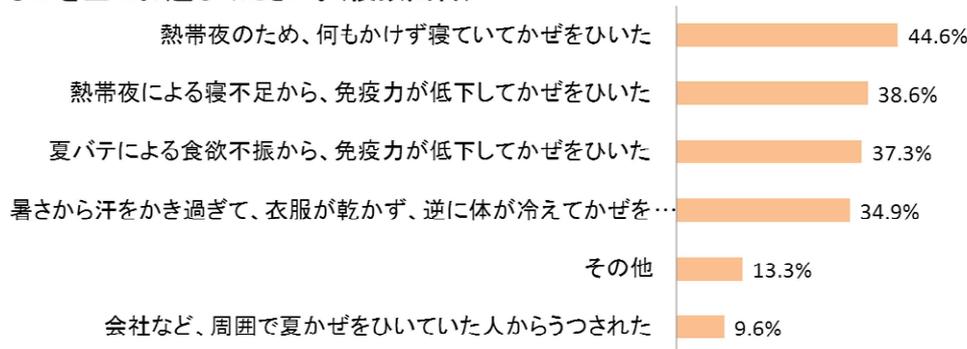
〔Q6〕節電の影響が大きかった今年の夏、大変だったことを全て挙げてください。(複数回答)



- 冷房の節約による熱帯夜で、睡眠状態が悪いことが夏かぜのひきがねに

〔Q6〕で「夏かぜをひいた」と回答した人に、「主な原因は何だと思えますか？」という設問に対し「熱帯夜のため、何もかけずに寝ていてかぜをひいた」がトップで 44.6%。次いで「熱帯夜による寝不足から、免疫力が低下してかぜをひいた」が 38.6%と、いずれも睡眠状態が悪いために夏かぜをひいたと感じている人が多い結果となっています。

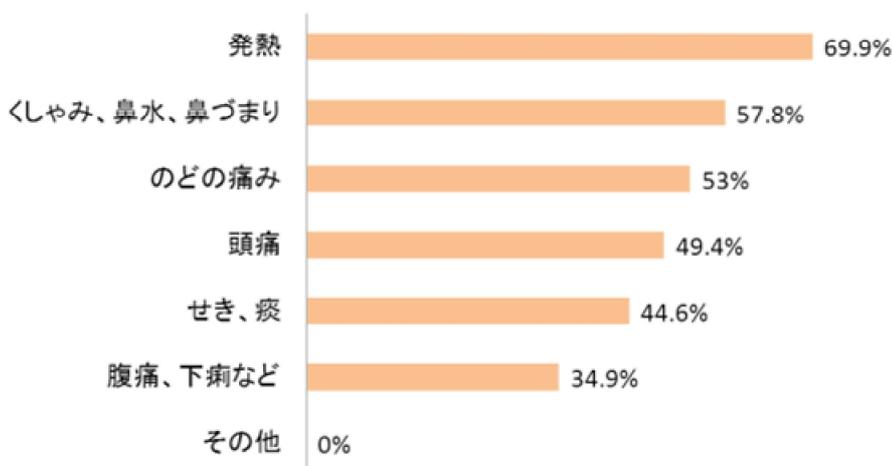
〔Q7〕 〔Q6〕で「夏かぜをひいた」と回答した方にお聞きします。主な原因は何だと思えますか？あてはまるものを全てお選びください。（複数回答）



- 夏かぜの症状は「発熱」がトップ、次いで「くしゃみ、鼻水、鼻づまり」、「のどの痛み」など

「今年の夏かぜは、どのような症状でしたか？」との問いに「発熱」がトップで 69.9%、次いで「くしゃみ、鼻水、鼻づまり」が 57.8%、そして「のどの痛み」が 53%と、冬のかぜの症状と同様に、夏のかぜもつらい症状があったようです。

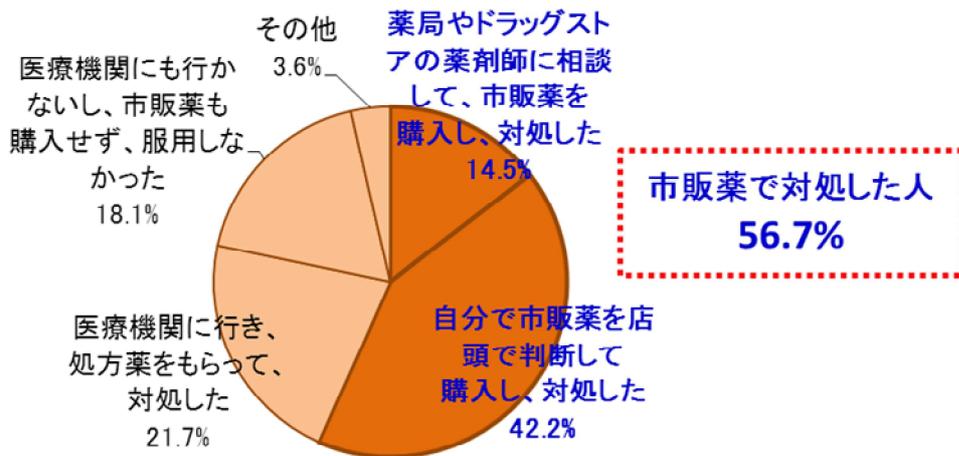
〔Q8〕 〔Q6〕で「夏かぜをひいた」と回答した方にお聞きします。どのような症状でしたか？あてはまるものを全てお選びください。（複数回答）



● 節電で夏かぜをひいた人の半数以上は「セルフメディケーション」で対処していた

夏かぜをひいた際、医療機関に行き処方薬で対処する人以上に、自分で薬局やドラッグストアの薬剤師に相談したり、店頭で自己判断して市販薬を購入するひとが 56.7%にのぼり、忙しいビジネスパーソンは、季節に関係なく、かぜの対処には医療機関ではなく、市販薬を活用している人が多いことがうかがえました。

〔Q9〕〔Q6〕で「夏かぜをひいた」と回答した方にお聞きします。どのように対処しましたか？最もあてはまるものをひとつだけお選びください。(単一回答) N=83



● 節電の冬を乗り切るための、体調管理術「コンタック節電かぜ対策」

「〔Q10〕節電の影響が大きかった今年の夏に学んだあなたの体調管理術で、冬に活かそうなものがあれば、お書き下さい。(自由回答)」との問いで、冬の「節電かぜ対策」にも活かそうなコメントを収集したところ、下記のような意見が多く寄せられたため、8か条にまとめました。参考にして、今冬の「節電かぜ対策」に役立てましょう。

〔コンタック節電かぜ対策 8か条〕

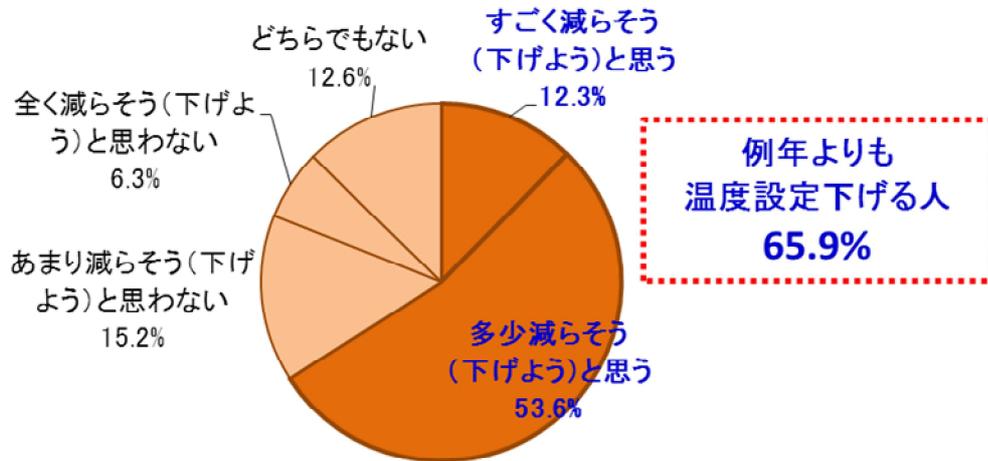
1. 無理な節電はしないようにすべし。
2. 暖房に頼りすぎない工夫をすべし(衣服による調節、湯たんぽ、カイロなどの雑貨の活用)。
3. 万が一のかぜや病気に備えて、常備薬を用意しておくべし。
4. 節電にもつながるため、時間管理をしっかりと。“早寝早起き”をすべし。
5. 栄養のある食事や、体を温める季節の旬野菜などを食べるべし。
6. 十分な睡眠をとるべし。
7. 適度な運動をすべし。
8. ストレスをためないようにすべし。



＜冬の節電とかぜ対策＞

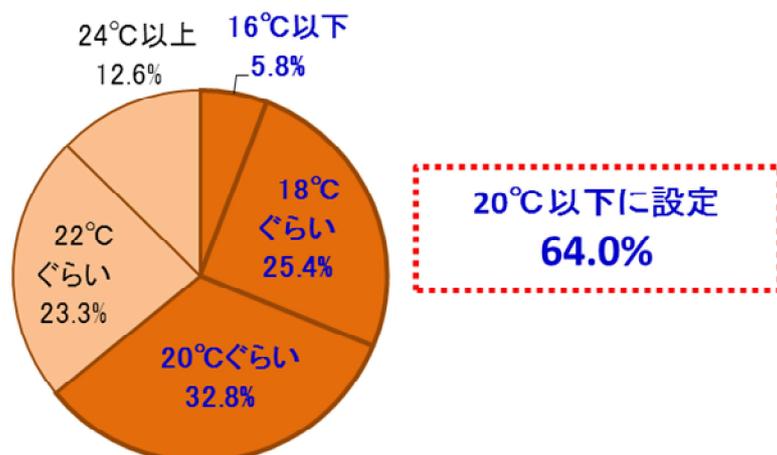
- **電気消費量が夏以上の冬。節電を意識して、暖房設定温度を例年以下にする人が 65.9%と半数以上**
 「あなたは、今年の冬、節電を意識して、例年よりも暖房機器の使用量を減らしたり、温度設定を下げようと思いますか？」との問いに、「すごく減らそう(下げよう)と思う」が 12.3%、「多少減らそう(下げよう)と思う」が 53.6%と、例年よりも温度設定を下げる人が 65.9%と半数以上となりました。夏に引き続き、節電の意識は高い状況が見受けられます。

〔Q11〕あなたは、今年の冬、節電を意識して、例年よりも暖房機器の使用量を減らしたり、温度設定を下げようと思いますか？最もあてはまるものをひとつだけお選びください。(単一回答) N=618



- **節電を意識して、冬の暖房設定温度は 20 以下と回答した人が 64.0%**
 環境省が提唱しているウォームビズでは、室内の暖房設定温度を 20 にすることを推奨していますが、今年は、冬の節電を意識して暖房の設定温度を 20 以下に抑えようと考えている人が 64.0%にのぼり、この冬も節電意識が高い傾向にあります。

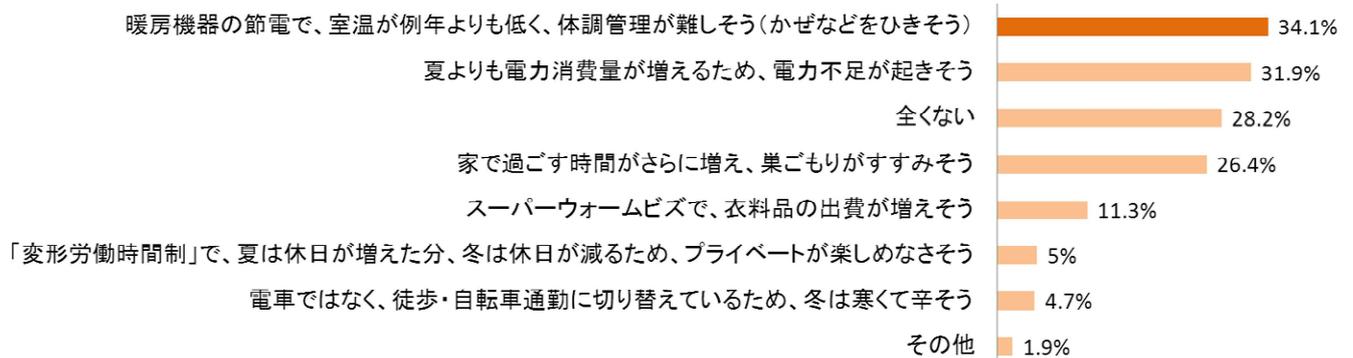
〔Q12〕あなたは、節電を意識する際、冬の暖房設定温度は、何℃ぐらいが良いと思いますか？最もあてはまるものをひとつだけお選びください。(単一回答) N=618



- 節電の冬。最も心配なことは「暖房機器の節電で、体調管理が難しそう(かぜなどをひきそう)」が1位
特に、冷え症などが気になる女性の方が、男性よりも心配する傾向に

「節電の影響が大きいと思われる今年の冬、心配なことを挙げてください。」という問いに対し、「暖房機器の節電で、室温が例年よりも低く、体調管理が難しそう(かぜなどひきそう)」と体調に関して回答した結果が34.1%とトップになりました。内訳では女性が41.1%と男性の27.2%を上回り、冷え症などで悩む女性の方が、体調への心配度が高いようです。

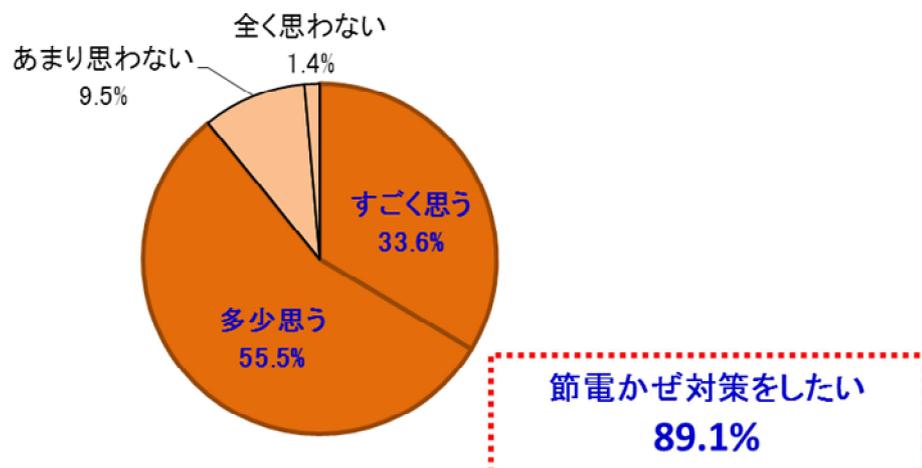
〔Q13〕 節電の影響が大きいと思われる今年の冬、心配なことを全て挙げてください。(複数回答)



- 節電を意識した「節電かぜ対策(予防や備え・工夫)」に積極的に取り組みたい人が89.1%も

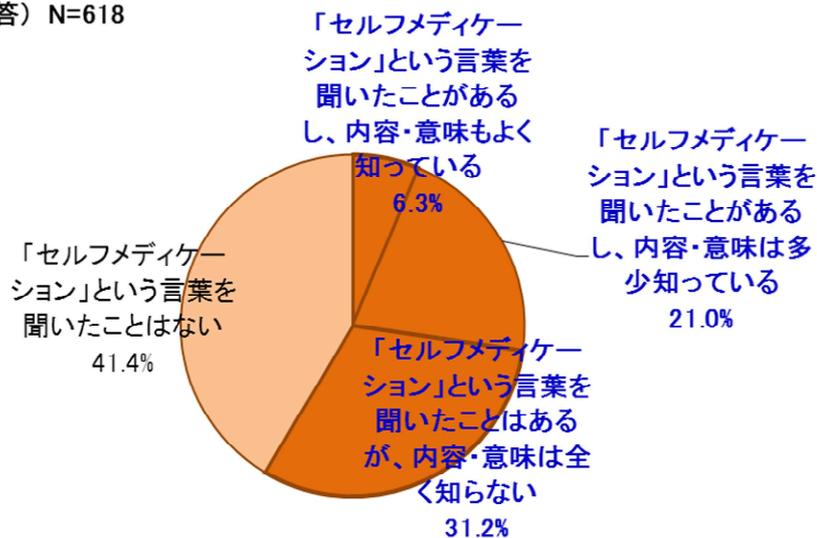
さらに「積極的に『節電かぜ対策』をしたいと思いますか?」との問いに89.1%が積極的にしていきたいと回答。家族・知人に頼らず、かぜ治療をしなければならない1人暮らしの体調管理意識が、今年の冬はさらに高まりそうです。

〔Q14〕 〔Q13〕で、「暖房機器の節電で、室温が例年よりも低く、体調管理が難しそう(かぜなどをひきそう)」と回答した方にお聞きします。今年の冬は、積極的に体調管理や、節電かぜ対策(予防や備え・工夫など)をしたいと思いますか?最もあてはまるものをひとつだけお選びください。(単一回答) N=211



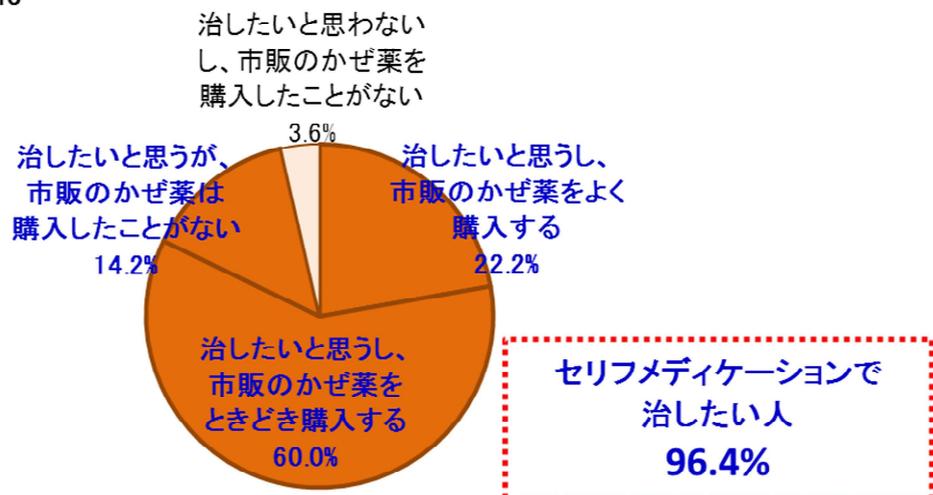
- 市販の OTC 薬で対処している人が多い一方、セルフメディケーションへの深い認知度は未だ低い結果に
軽いかぜの場合、病院に行かずに市販のかぜ薬で対処し、自己治療する「セルフメディケーション」について、全く知らない人が 41.1%とトップとなりました。「『セルフメディケーション』という言葉は聞いたことがある程度」が次いで 31.2%と、深い意味などをきちんと理解している人は、市販の OTC 薬を活用している人が多い一方で、少ない結果となりました。

〔Q15〕 軽いかぜの場合、病院に行かず市販のかぜ薬で対処し、自己治療する「セルフメディケーション」について、あなたは、この言葉を聞いたことがある、または内容・意味まで知っていますか？ 最もあてはまるものをひとつだけお選びください。
(単一回答) N=618



- 「節電かぜ対策」は、市販のかぜ薬を活用して自己治療するセルフメディケーション派が 96.4%
今年「節電かぜ対策」として、軽いかぜの場合、市販のかぜ薬 (OTC 医薬品) で自己治療する「セルフメディケーション」を積極的にしていきたいと考える人が、96.4%にも上っています。通常は、55.5%の人がセルフメディケーション派 (〔Q2〕参照) であるため、通常を上回って、今年の冬は、セルフメディケーション派が主流となりそうです。

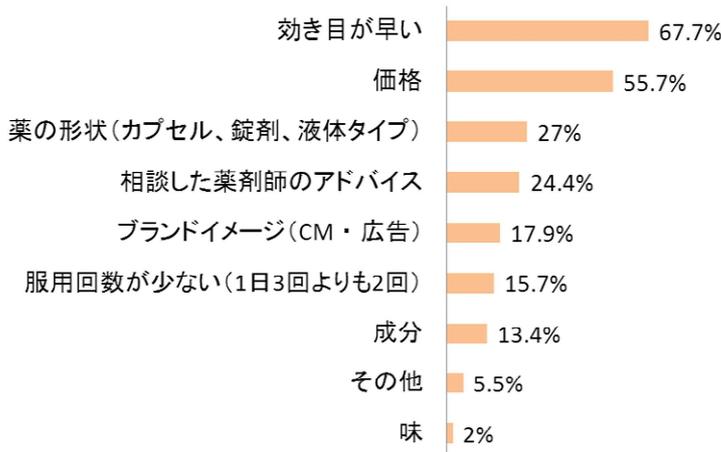
〔Q16〕 もし、あなたが、今年の冬にかぜをひいた場合、セルフメディケーションでかぜを治そうと思いますか？ 最もあてはまるものをひとつだけお選びください。
(単一回答) N=618



● **昼に薬を飲み忘れがちなビジネスパーソンには、服用回数が少ない(1日3回よりも2回)ことも重要**

店頭で市販薬を購入する際、重視するポイントとして「効き目が早い」「相談した薬剤師のアドバイス」「価格」「ブランドイメージ」「薬の形状」などを挙げています。過去の調査によると、ビジネスパーソンの約6割が、昼に薬を飲み忘れる傾向にあり、正しく用法・用量が守られていないことがうかがえました。今回の調査でも忙しいビジネスパーソンにとって、昼に薬を飲む必要のない「服用回数が少ない(1日3回よりも2回)」という点も、薬選びで重視するポイントの一つに挙げられています。

【Q17】 【Q16】で「治したいと思うし、市販のかぜ薬をよく購入する」「治したいと思うし、市販のかぜ薬をときどき購入する」とお答えの方にお聞きします。薬局やドラッグストアで市販のかぜ薬を購入する際、重視するポイントを、全てあげてください。(複数回答)



● 「節電かぜ対策」として、需要が高まりそうなものは、体を温めるグッズや市販薬も

今年は、暖房節約から、防寒対策は本格化しそうです。「節電かぜ対策として、例年よりも需要が高まりそうなものを予想してください。」との問いに、機能性下着、インナーと、体を温めるグッズが上位に。その他、市販のかぜ薬も全体の21.2%という需要度となっています。

【Q18】 節電かぜ対策として、例年よりも需要が高まりそうなものを予想してください。あてはまるものを全てお選びください。(複数回答)

