

# 「第2回 なんとなく不調に関する実態調査」 女性の83%が「なんとなく不調」

## 特に、20代女性は、不調を抱える方が約2割も増加した2021年

コロナ禍で激変する働き方

心身の不調や育児・介護・看護などの両立には、テレワークを必要とする声が4割以上に

### 隠れ我慢をしない働き方には、多様な選択肢が求められている

株式会社ツムラは、20代～40代の男女1,800人を対象に不調に関する実態を調査しました（昨年に続き2回目）。その結果、新型コロナウイルス感染症の拡大から2年目の2021年は心身の不調を感じた人が60.1%と前年より増加していました。さらに今年（2022年）の体調の予想でも60.6%が「不調を感じそう」と回答し、同様の傾向が見込まれます。調査結果について、霞が関ビル診療所の丸山 綾先生にコメントを頂きました。主な調査結果は以下の通りです。

#### 6割が「不調」を感じた2021年 女性の不調第1位は「疲れ・だるさ」

- 心身の不調を感じる人は約6割でした。
- 特に、今回の特徴として、20代女性で不調を自覚する人が増加し、4人に3人（74.3%）が不調を自覚。
- 2021年不調TOP3（女性）：1位「疲れ・だるさ」82.8% 2位「目の疲れ」78.8% 3位「肩こり」77.3%。
- 更に、女性の83.3%が心身の調子がなんとなく悪い「なんとなく不調」を実感。
- 女性のなんとなく不調TOP3：1位「疲れ・だるさ」62.5% 2位「肩こり」54.9% 3位「頭痛」53.5%。

#### 「不調」継続の2022年 女性の「疲れ・だるさ」は不調の最大シグナルに

- 2022年も「不調を感じそう」と予想する割合60.6%で、不調の改善を見込んでいる人は少ない傾向。
- 2022年の不調予想（女性）TOP3の症状は、1位「疲れ・だるさ」77.8%、2位「肩こり」76.9%、3位「目の疲れ」76.3%。

#### 心身が不調なときの、我慢に代わる選択肢のひとつに、テレワークも。

#### <テレワークと不調の関係>

##### 【テレワークから出社・出勤に戻った人】

- 2021年9月以降、テレワーク経験者のうち、76.5%は「月に1日以上、出社」、そのうち38.9%は「毎日出社」する勤務へ戻っていた。
- 出社・出勤になると体調不良の日は「苦勞」（41.7%）し、不調は「悪化」（28.1%）すると回答。

##### 【テレワーク勤務について】

- テレワークを継続中の人の45.9%は出社・出勤は「好ましくない」と回答。一方、出社・出勤する人の51.6%は出社・出勤は「好ましい」と意見は二分。
- テレワーク勤務は、自分の不調を「気付いてもらえない」41.5%、「相談しにくい」39.8%。
- テレワーク勤務は、不調の日でも「働きやすい」51.2%、「休みやすい」41.0%、「育児・介護・看護との両立がしやすい」40.5%。

**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、テレワーク調査はテレワーク経験者300人を追加して実施  
★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。



霞が関ビル診療所 丸山 綾先生に聞く、なんとなく不調への対処法

# コロナ禍生活2年目、6割が心身の不調を実感 特に、20代女性は4人に3人が不調を訴える

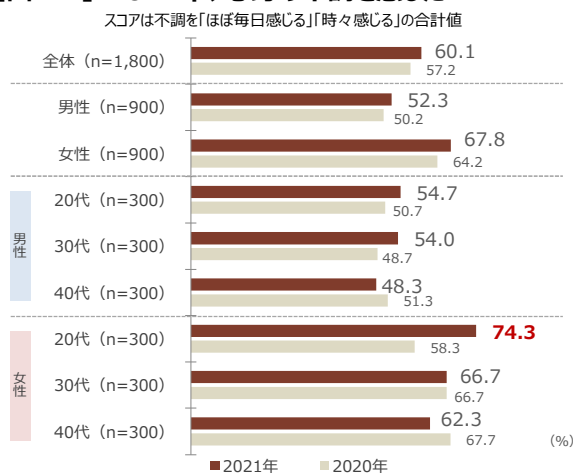
## 不調症状の第1位 男性は「目の疲れ」 女性は「疲れ・だるさ」

新型コロナウイルス感染症拡大から2年たち、第5波のピークに比べ感染者数が低下した2021年12月に、2021年の体調について聞きました。

まず、身体面・精神面での不調について聞くと、「不調を感じた」のは60.1%で、前回の調査結果である、同年に「不調を感じた」57.2%と比較して、より多くなっています。男性52.3%より女性67.8%が不調を感じやすく、特に20代女性は74.3%と約4人に3人が不調を訴えています〔図1-1〕。

不調を感じた症状は、「目の疲れ」72.1%、「疲れ・だるさ」70.6%、「肩こり」64.4%、「イライラ感」59.1%、「寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠」52.6%の順となりました〔図1-2〕。

【図1-1】 2021年、心身の不調を感じた

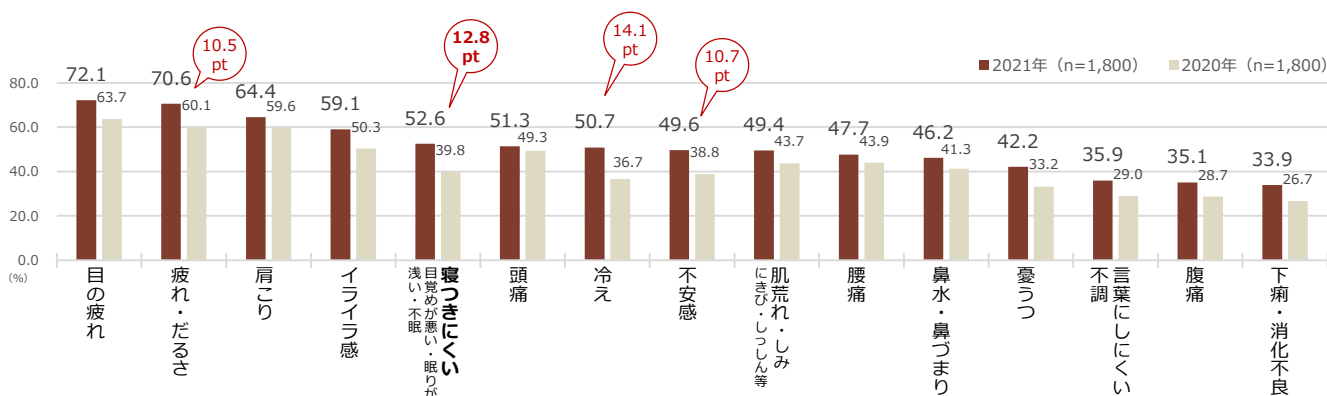


前回調査と比べると、いずれの症状もスコアが高くなっており、さまざまな症状で不調を感じる人が増加しました。また、上位4症状は変わりませんが、「寝つきにくい」は前回調査の9位（39.8%）から5位に浮上しています。2021年に増加した不調症状には、「冷え」36.7%→50.7%、「寝つきにくい」39.8%→52.6%、「不安感」38.8%→49.6%、「疲れ・だるさ」60.1%→70.6%などが挙げられます〔図2〕。

【図1-2】 2021年 心身の不調TOP10 スコアは不調を「ほぼ毎日感じる」「時々感じる」の合計値

全体 (n=1,800)		男性 (n=900)		女性 (n=900)	
1位	目の疲れ 72.1	目の疲れ 65.4	疲れ・だるさ 82.8	目の疲れ 78.8	
2位	疲れ・だるさ 70.6	疲れ・だるさ 58.3	目の疲れ 78.8	肩こり 77.3	
3位	肩こり 64.4	肩こり 51.6	肩こり 77.3	イライラ感 71.2	
4位	イライラ感 59.1	イライラ感 46.9	イライラ感 71.2	冷え 69.8	
5位	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 52.6	鼻水・鼻づまり 46.6	鼻水・鼻づまり 46.6	肌荒れ（にきび・しっしん等）・しみ 64.4	
6位	頭痛 51.3	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 44.0	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 44.0	頭痛 62.7	
7位	冷え 50.7	腰痛 42.8	腰痛 42.8	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 61.1	
8位	不安感 49.6	不安感 41.0	不安感 41.0	生理痛・生理不順 59.6	
9位	肌荒れ（にきび・しっしん等）・しみ 49.4	頭痛 40.0	頭痛 40.0	不安感 58.1	
10位	腰痛 47.7	憂うつ 34.8	憂うつ 34.8		

【図2】 心身の不調 2021年と2020年比較



# コロナ禍生活2年目、女性の5人に4人は「なんとなく不調※」を感じていた

## 健康に不安を感じる人が増加した2021年 女性は男性より「なんとなく不調」も多い

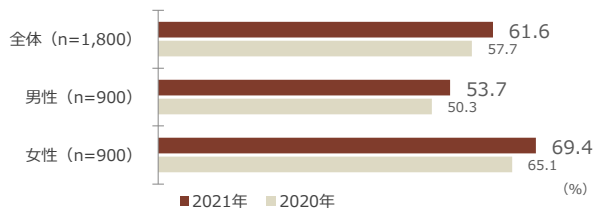
次に、現在の心身の健康に対する不安を聞きました。全体の61.6%が「健康に不安を感じる」と答え、前回調査と比べ男女とも（男性50.3%→53.7%/女性65.1%→69.4%）健康不安を感じる割合が高くなりました【図3】。

また、日常生活の中で心身の調子がなんとなく悪いと感じる「なんとなく不調※」について聞くと、全体の77.1%がなんとなく不調を感じており、前回調査よりも7.6%増えています。男性も女性も増加しており、女性では83.3%が、なんとなく不調を経験しています【図4】。

※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。

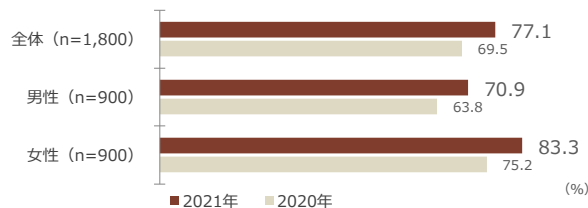
【図3】 心身の健康に対する不安

スコアは心身の健康に対する不安を「ほぼ毎日感じる」「時々感じる」の合計値



【図4】 日常生活で「なんとなく不調」を感じる経験

スコアはなんとなく不調を感じる事が「非常によくある」「たまにある」の合計値



## 「なんとなく不調」の上位4症状は、「疲れ・だるさ」「目の疲れ」「肩こり」「頭痛」

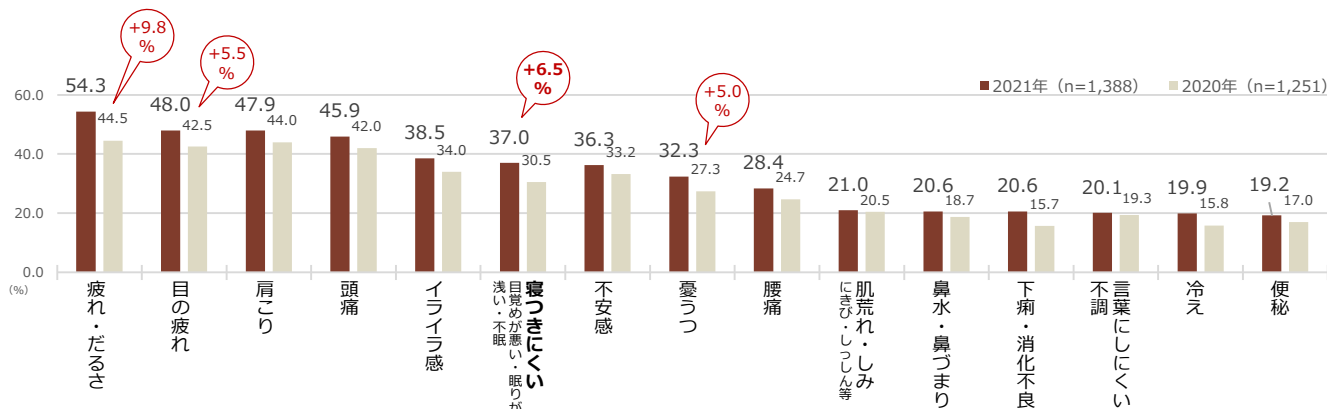
### 2021年に増えた、寝つきにくい・目覚めが悪いなどの「睡眠」不調

なんとなく不調を感じると答えた人【図4】に、具体的な症状を聞くと、「疲れ・だるさ」54.3%、「目の疲れ」48.0%、「肩こり」47.9%、「頭痛」45.9%などが多く、2020年と比べていずれも高くなっています。「疲れ・だるさ」（44.5%→54.3%）に次いで、寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠（30.5%→37.0%）といった睡眠に関する不調症状を感じる人が増えています【図5-1】 【図5-2】。

【図5-1】 2021年 心身のなんとなく不調TOP10（複数回答）

全体 (なんとなく不調を感じる人 n=1,388)	男性 (n=638)	女性 (n=750)
1位 疲れ・だるさ 54.3	疲れ・だるさ 44.7	疲れ・だるさ 62.5
2位 目の疲れ 48.0	目の疲れ 44.5	肩こり 54.9
3位 肩こり 47.9	肩こり 39.7	頭痛 53.5
4位 頭痛 45.9	頭痛 37.0	目の疲れ 50.9
5位 イライラ感 38.5	イライラ感 32.8	イライラ感 43.5
6位 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 37.0	不安感 31.2	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 42.8
7位 不安感 36.3	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 30.3	不安感 40.7
8位 憂うつ 32.3	憂うつ 28.7	憂うつ 35.5
9位 腰痛 28.4	腰痛 25.1	腰痛 31.2
10位 肌荒れ（にきび・しっしん等）・しみ 21.0	鼻水・鼻づまり 23.2	生理痛・生理不順 29.5

【図5-2】 なんとなく不調を感じる症状 2021年と2020年比較（複数回答）



# 「なんとなく不調」を感じても、病院へ行く人は少数

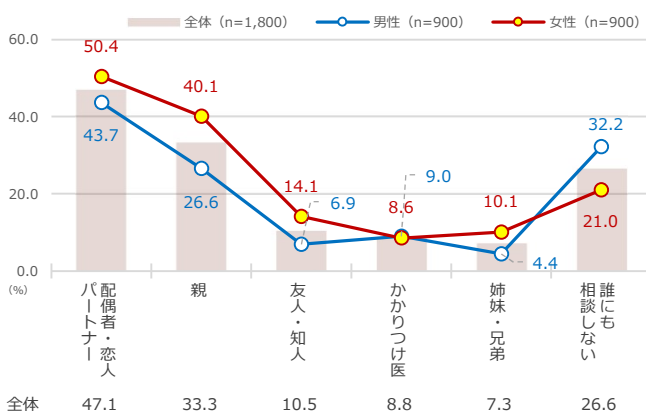
## 「なんとなく不調」があっても、女性の7割以上は病院に行かず、約6割は市販薬を服用しない

心身になんとなく不調を感じたときの行動について聞きました。なんとなく不調を相談する相手は、「配偶者・恋人・パートナー」47.1%や「親」33.3%など、より親しい人に相談しているものの、4人に1人は「誰にも相談しない」26.6%と答えました【図6-1】。

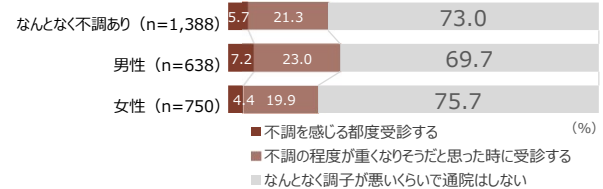
なんとなく不調があると回答した人に医師の診察を受けるかについて聞くと、「不調を感じる都度受診する」は5.7%と少なく、「不調の程度が重くなりそうだった時に受診する」が21.3%で、7割以上は「なんとなく調子が悪いくらいで通院はしない」73.0%と我慢する人が多いようです【図6-2】。また、「市販薬を服用」（不調を感じる都度服薬9.4%+重くなりそうとき服薬31.8%）は41.2%とやや多くなるものの、6割は「なんとなく調子が悪いくらいで服薬はしない」58.8%と答えています【図6-3】。

男女別で見ると、男性は病院に行く人が女性より多く（男性30.3%>女性24.3%）、女性は市販薬を服用する人が男性より多く（男性38.6%<女性43.5%）なっています。

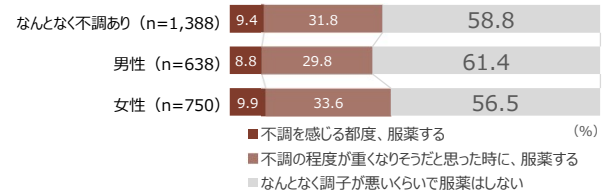
【図6-1】 なんとなく不調を相談する相手（複数回答）



【図6-2】 なんとなく不調での医師の診察



【図6-3】 なんとなく不調での市販薬の服用

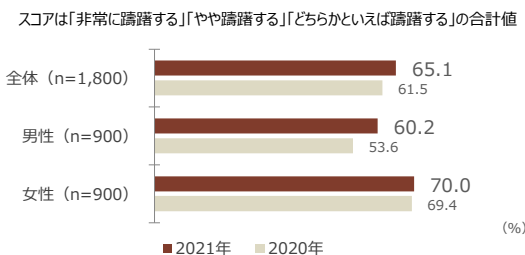


## 女性の7割以上は、なんとなく不調で病院に行くのを躊躇、「お金がかかる」「症状が重くない」が行かない理由

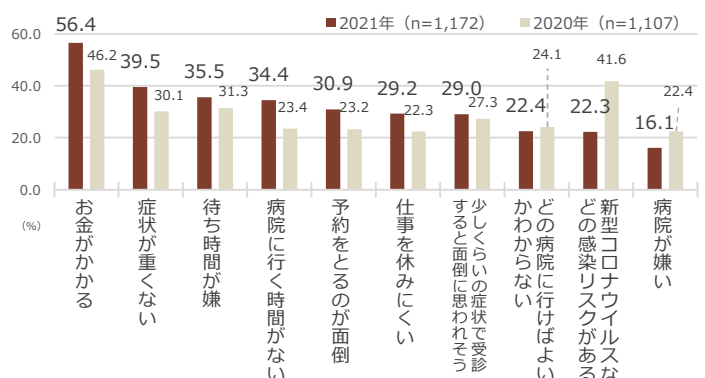
心身になんとなく不調を感じたとき、病院に行ったり、医師の診察を受けることに躊躇するかと聞くと、65.1%が「躊躇する」と答え、前回調査と比較し男女ともに高くなっています【図7-1】。

躊躇する理由として、「お金がかかる」56.4%、「症状が重くない」39.5%、「待ち時間が嫌」35.5%、「病院に行く時間がない」34.4%などが挙げられました。前回調査では、「新型コロナウイルスの感染リスクがあるから」41.6%が躊躇する理由の2番目でしたが、今回は22.3%と大きく減少（前回比-19.4%）。代わりに「病院に行く時間がない」（23.4%→34.4%）や「お金がかかる」（46.2%→56.4%）がスコアを上げています【図7-2】。金銭面や時間のなさから、不調のケアを後回しにしている実態があるようです。

【図7-1】 なんとなく不調で病院に行くのを躊躇するか



【図7-2】 病院に行くのを躊躇する理由（複数回答）



# 2022年の不調予想ランキング

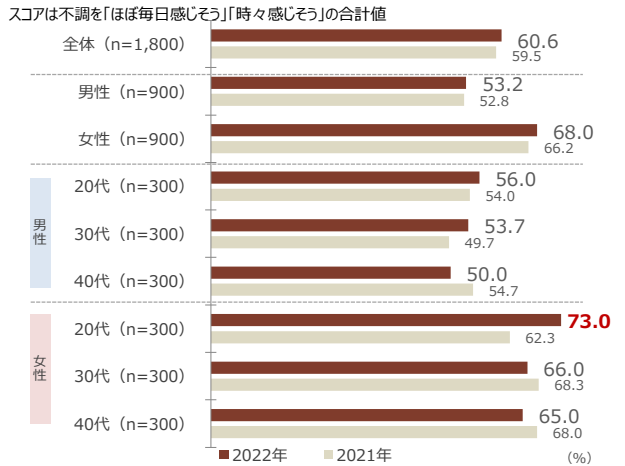
## 20代女性の不調予想は、前回より10%も増加

### 2022年も6割が心身の不調を予想 不調TOP3は「目の疲れ」「疲れ・だるさ」「肩こり」 男性は「睡眠」と「腰痛」、女性は「イライラ感」と「頭痛」に高い警戒感

次に、2022年の心身の不調について予想してもらいました。  
まず、2022年に心身の不調を感じそうかと聞くと、全体の60.6%が不調を予想し、前回調査と変わらず、2022年も不調傾向が続く見込みです。男性53.2%より女性68.0%の方が不調予想が高く、20代女性は前回の62.3%から73.0%へと10.7%も不調予想が上昇しています【図8-1】。

2022年に不調を感じそうな症状は、「目の疲れ」67.6%、「疲れ・だるさ」65.6%、「肩こり」61.9%、「イライラ感」55.3%、「寝つきにくい」53.3%、「頭痛」53.0%の順となりました。

【図8-1】 2022年、心身の不調予想

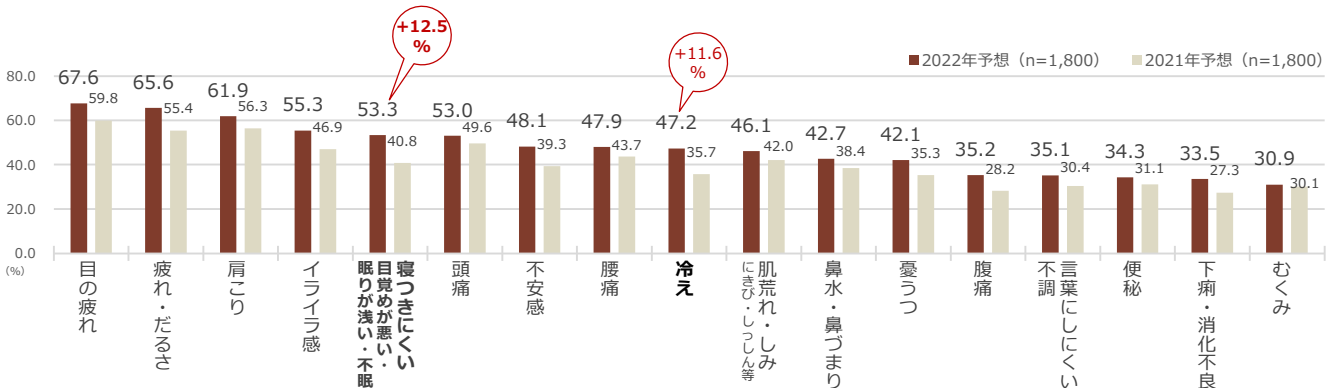


男女とも「目の疲れ」「疲れ・だるさ」「肩こり」が不調TOP3と予想されていますが、男性は「睡眠」や「腰痛」、女性は「イライラ感」や「頭痛」が、2022年に特に増える不調症状となりそうです【図8-2】。また、前回調査と比べると目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠などの「睡眠」(40.8%→53.3%)の不調を予想する人が多くなっています【図8-3】。コロナ禍生活3年目も心身の不調を感じる方の割合は継続しそうです。

【図8-2】 2022年不調予想TOP10

全体 (n=1,800)	男性 (n=900)	女性 (n=900)
1位 目の疲れ 67.6	目の疲れ 58.9	疲れ・だるさ 77.8
2位 疲れ・だるさ 65.6	疲れ・だるさ 53.4	肩こり 76.9
3位 肩こり 61.9	肩こり 46.9	目の疲れ 76.3
4位 イライラ感 55.3	寝つきにくい 目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 44.2	イライラ感 68.2
5位 寝つきにくい 目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 53.3	腰痛 43.4	頭痛 66.7
6位 頭痛 53.0	イライラ感 42.4	冷え 66.3
7位 不安感 48.1	鼻水・鼻づまり 41.0	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 62.3
8位 腰痛 47.9	頭痛 39.3	肌荒れ(にきび・しっしん等)・しみ 61.3
9位 冷え 47.2	不安感 38.1	生理痛・生理不順 58.2
10位 肌荒れ(にきび・しっしん等)・しみ 46.1	憂うつ 34.2	不安感 58.1

【図8-3】 2022年の不調予想 2022年予想と2021年予想の比較





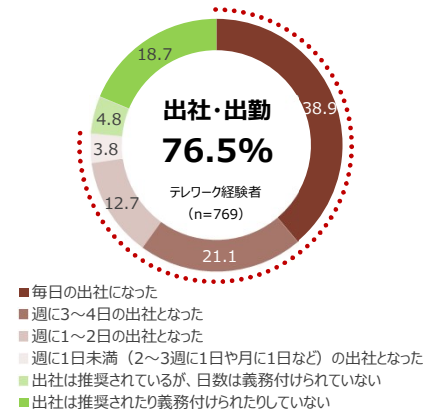
# テレワークー変化し続ける「働き方」ー

2021年は、テレワークという新しい働き方が急速に浸透した1年でした。そこで、テレワークと不調の関係について調べてみました。

ここまでの調査対象1,800人に300人のテレワーク経験者を加え、テレワークで働いた経験がある769人（現在テレワークで働く519人、以前はテレワークだったが現在は入社・出勤形態で働く250人）を対象に調査しました。

新型コロナウイルス感染症の第5波から感染者数が減少した2021年9月以降の出勤状況の変化を聞くと、8割弱が月に1日以上の出社・出勤に（76.5%）、約4割は「毎日の出社・出勤になった」38.9%と答えました [図9]。

【図9】 現在の勤務状況



## 職種や立場によって意見がさまざま

### テレワークも出社も どちらも自由に選択できる働き方が望まれる

今後、コロナ禍以前と同じ出社・出勤になる場合、出社・出勤が「好ましい」と答えたのは37.7%で、「好ましくない」37.7%と等分の結果となりました。現在テレワーク中の人は約半数が「好ましくない」45.9%とテレワークの継続を望んでいる一方、既に出社・出勤に戻った人は、半数が出社・出勤を「好ましい」51.6%と感じています。

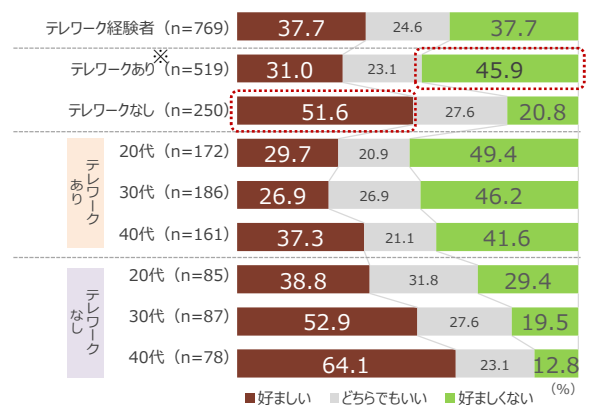
出社・出勤となった場合の意見を聞くと、「やはりテレワークでは、(は)かどらない業務もあるので、出社して業務できることは良いことだと思う」(男性40代)、「出社しなくてもできる仕事は明確になったのに毎日出社しないといけないのが時間の無駄遣いだと感じる」(女性20代) など、さまざまな意見が寄せられました [図11]。

【図11】 以前のような出社・出勤体制に対する意見

#### 現在もテレワークを継続中の人の意見

- テレワークを継続したい。通勤の手間もなくいい (女性20代)
- テレワークをしても仕事が回るのであれば元に戻す必要は無いと思う。(男性20代)
- 出社と在宅の選択を従業員に委ねてほしい (男性20代)
- 在宅勤務を経験しましたが、集中できないときが多々あり、対面でのコミュニケーションができる職場で働くことが自分には向いている (男性20代)
- 週に1、2回の出勤は望ましいと思うが、在宅勤務により業務効率が上がったりと通勤時間が無くなるメリットもあり、継続してほしい (男性20代)
- 出勤時間はすごく無駄なので、ぜひテレワークを継続してほしいです。出社してもテレワークでもやること変わらないので… (男性20代)
- 完全テレワークなので誰とも話せないのがきつい。出社になったら身体が疲れそう。出社とテレワークが半分半分になったらいい (男性20代)
- コロナが終わっていない中で、出社回数を増やさざるを得ない仕事にはつきたくない。個人の裁量で在宅と出社が半々になる仕事に就きたい (女性30代)
- テレワークをしてみても出社と同じオリティの仕事が可能と分かった。出勤時間が無駄なので月に何度かテレワークを導入しても良い (女性30代)
- 家事や育児との両立が難しい (男性30代)
- 必要なとき以外に出社する必要はあるのか？ テレワーク推奨が効率的 (女性40代)

【図10】 以前のような出社・出勤体制について



※図10について、「テレワークあり」：現時点でテレワーク継続中の方  
「テレワークなし」：現時点でテレワークから出社・出勤へ戻った方を表しております。

#### 現在はテレワークを行っていない人の意見

- 業界・職種的に難しいと思うが、少しずつテレワークでできることを増やしてほしい。業界や職種を言い訳にせず、時代に追いつくべきでは (女性20代)
- テレワークでは難しい仕事をしているので、コロナ禍前からコロナ禍もほぼ出社しています。なので、テレワークができる会社はしばらくテレワークを続けるのがいいと思います (女性20代)
- 出社・出勤は日常生活で当たり前のことだと認識。新型コロナウイルス感染症対策で万全を期す前提で、働く意欲とコミュニケーションも円滑になりやすく良いと実感しています (男性20代)
- 既にコロナ禍以前と同じ体制だが、頻度は低くてもテレワークがあるとありがたい (女性30代)
- ほとんどテレワークは行っておらず出社・出勤していたため変化はなく、何か事情がある場合にはテレワークできる環境である必要はあると思うが、常時テレワークをする必要はないと考えている (男性30代)
- 営業職で出張中や外出中と変わらないので、テレワークをさせてほしい (男性30代)
- テレワークが始まった直接のきっかけはコロナであったが、いまではワークライフバランス改善の一環としても捉えられており、自分もそう理解している。よって、テレワークが一切終了となると働き方改革が後退したと考える (男性40代)

# テレワークのいいところ、出社・出勤のいいところ

## テレワークは、体調不良の日の選択肢の一つ

引き続き、テレワーク経験者に、以前と同じ出社・出勤になる場合の意見を聞きました。

まず、出社・出勤の場合、体調不良の日の働き方が楽になるか、苦勞しそうかと聞くと、「楽になりそう」26.7% < 「苦勞しそう」41.7% となり、出社・出勤は体調不良の日の仕事には向かないと捉えられています。しかし、既に出社・出勤する人では「苦勞しそう」31.2%が下がり、「どちらともいえない」40.0%が高くなっています。男女別で見ると、テレワーク中の女性は出社・出勤を「苦勞しそう」56.8%と心配する割合が最も高くなっています【図12-1】。体調不良を感じやすい人は、テレワークを望んでいる傾向であることが分かりました。

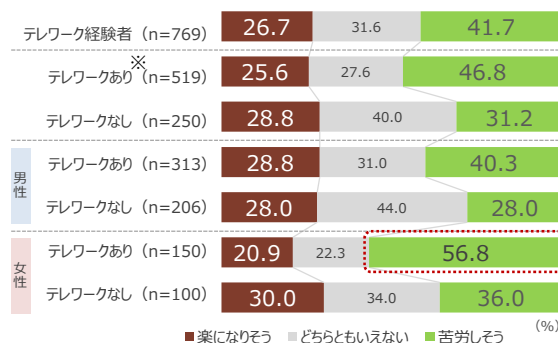
出社・出勤の場合、心身の不調については、「改善する」29.4%、「悪化する」28.1%と大差ない結果になりました。現在、テレワーク中の人もそうでない人と比較しても、大きな差はありません。

しかし、男女で比較すると、男性は「改善する」の意見が多いのに対し、女性は「悪化する」の意見が多くなっています【図12-2】。

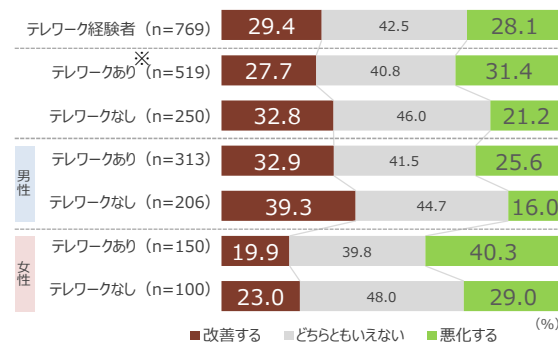
テレワークか出社・出勤かではなく、どちらも自由に選択できる、柔軟な働き方が望まれているようです。

心身の不調を我慢して出勤していたワークスタイルが、テレワークか出社・出勤かを選ぶことで無理せず働けるようになる。そんな我慢に代わる選択肢が、アフターコロナの働き方改革の焦点になるのかもしれない。

以前のようない出社・出勤の場合、  
【図12-1】 体調不良の日の働き方は？



以前のようない出社・出勤の場合、  
【図12-2】 心身の不調は？



※図12-1、図12-2について、  
「テレワークあり」：現時点でテレワーク継続中の方  
「テレワークなし」：現時点でテレワークから出社・出勤へ戻った方を表しております。

# テレワークと健康管理

## テレワークは、一緒に働いている人に自分の不調に気付いてもらったり、相談するのは難しいが 不調の日でも働きやすく、休みやすい働き方として認知されている

次に、テレワークをしたことがない902人を含む、有職者1,671人を対象に、テレワーク勤務と健康について聞きました。

テレワークは、自分の身体的・精神的な不調を一緒に働いている人に気付いてもらえるかどうかと聞くと、「気付いてもらえる」24.3% <「気付いてもらえない」41.5%となり、気付いてもらえないと感じる人が多くなっています [図13-1]。

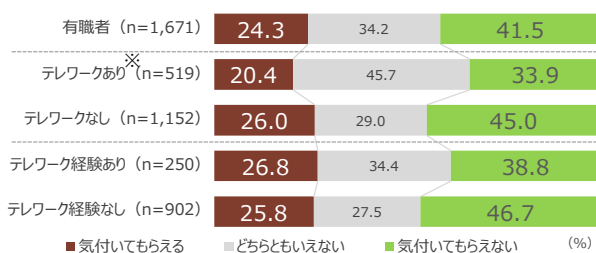
また、自分の身体的・精神的な不調を一緒に働いている人に相談しやすいかと聞くと、「相談しやすい」29.6% <「相談しにくい」39.8%となり、テレワークは不調を相談しにくいと感じる人が多いようです [図13-2]。

一方で、「不調の日でも働きやすい」(51.2%) [図13-3]、「不調の日にも休みやすい」(41.0%) [図13-4]、「育児・介護・看護と両立した働き方がしやすい」(40.5%)などはテレワーク勤務のメリットとして認知されています。

テレワークでは職場の仲間に気遣ってもらうことは難しいが、自分自身で健康管理しつつうまく調整することで、体調に合わせた働き方ができるというメリットもあるようです。

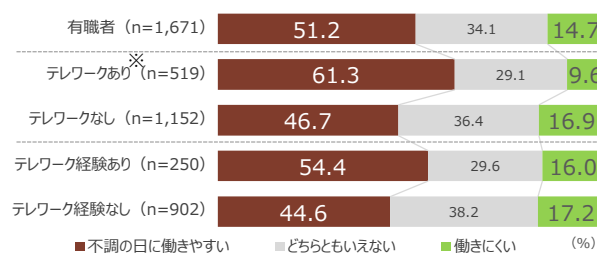
テレワーク勤務は、

【図13-1】自分の不調に気付いてもらえる？



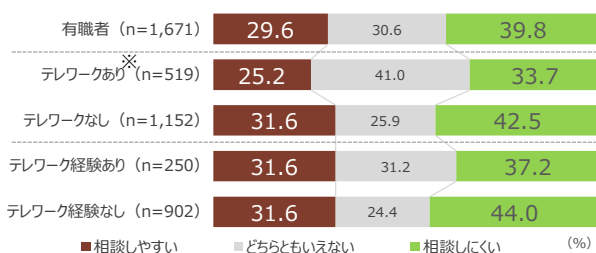
テレワーク勤務は、

【図13-3】不調の日でも働きやすい？



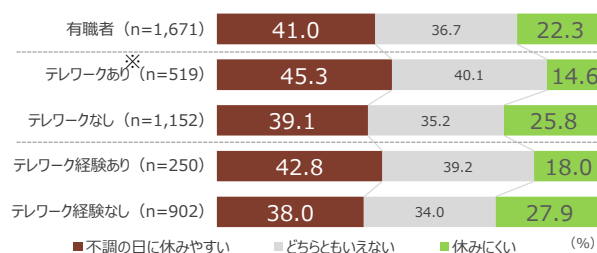
テレワーク勤務は、

【図13-2】自分の不調を相談しやすい？



テレワーク勤務は、

【図13-4】不調の日にも休みやすい？



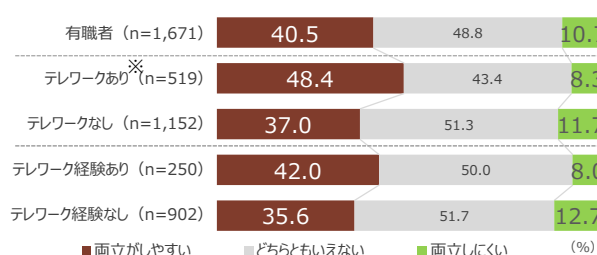
※図13-1～図13-5について、  
「テレワークあり」：現時点でテレワーク継続中の方  
「テレワークなし」：現時点でテレワークから出社・出勤へ戻った方

「テレワーク経験あり」：現時点の働き方に関係なく、テレワークを経験した方  
「テレワーク経験なし」：テレワークを経験していない方

を表しております。

テレワーク勤務は、

【図13-5】育児・介護・看護と両立した働き方がしやすい？





# テレワークのメリット・デメリット

## 体調に合わせて働けるテレワーク

### 使い方によっては、働き過ぎというデメリットにすり替わることもある

最後に、テレワークのメリット・デメリットについて自由に答えていただきました【図14】。

メリットについては、「通勤時間、残業時間が減り、余暇に好きなことをする時間が増えた」（男性20代）といったように、時間を自由に使えることや、「体調不良の時に働きやすい。報告をしっかりとすれば自分の体調に合わせて働けて体の調子とうまくバランスがとれそう」（女性30代）といった体調に合わせた働き方ができることがメリットとして認識されています。

一方デメリットとしては、「話せばすぐ終わることが、直接話せないの時間がかかる」（女性40代）といったコミュニケーション上の問題や、「ストレスがたまりやすくて運動不足気味になる」（男性20代）といったフィジカル面での問題が挙げられました。

また、「体調が多少悪くても仕事できてしまうので、休みづらい面がある」（男性30代）という意見もあり、体調不良のときに働きやすいというメリットが、人によっては働き過ぎてしまうデメリットにすり替わってしまう場合があるようです。

コロナ禍を機に一気に広まったテレワークという働き方。良い面もそうでない面もありますが、よりよいワークスタイル実現のための有効な選択肢となることが望まれます。

### 【図14】テレワークのメリット・デメリット

#### テレワークのメリット

- 睡眠時間が確保できて体調が整いやすい（女性20代）
- 通勤する時間と労力を軽減するテレワークは仕事がしやすいと思います（男性20代）
- 感染リスクを抑えられる、生活と仕事のバランス調整がしやすい（男性20代）
- 移動時間がないためプライベートな時間が長く取れるようになった（男性20代）
- 通勤時間の無駄が減る、リラックスできる（男性20代）
- 出勤時間など時間を有効活用できます。そして、誰かに見られていないし、雑音がないので、すごく集中して仕事に取り組むことができます（男性20代）
- 通勤時間がない、体調不良の日でも働くことができる、家事や育児を両立できる、家族との時間が増える（男性20代）
- 休憩時間に仮眠を取ったり体調不良の日に調整しやすい（女性30代）
- 体調や精神状態で調整しやすい（女性30代）
- 通勤に時間がかからない。体調が悪い日でも無理なく働ける（女性30代）
- 体調が少し優れない場合でも、周りを気にする必要がない。また、子どもの体調が優れない場合にテレワークができるのがよい（男性30代）
- 体調不良のときや交通機関が止まったとき、悪天候のときなど、入社・出勤に対する障壁がある場合に無理してオフィスまで移動する必要がなく、すぐに仕事に入ることができるというメリットはあると感じました（男性30代）
- 少しの体調不良は在宅に切り替えることで、休暇を取らなくてもOK（男性30代）
- 昼ごはんは家で自炊ができるので、昼食代が安くなったこと（男性30代）
- 通勤時間が短縮されて、家族との時間が増えた（男性30代）
- 通勤時間の減少により、同じ時間に終業しても家族・子供と接する時間が増えた（男性30代）
- 多少体調が悪くても、出社しなくて済む場合は気楽に仕事できて良い（女性40代）
- 体調不良の際、自分のペースで気兼ねなく働くことができる点にメリットを感じます（男性40代）

#### テレワークのデメリット

- 孤独を感じる（女性20代）
- 体調面の相談がづらい（女性20代）
- 食べる機会も増えて太りやすくなり、人の目が気にならず怠けてしまいやすいところ（男性20代）
- 体調不良の際に気づいてもらえない、もしくは休みにくさを感じることもある。同僚との距離感を感じやすくなった。コミュニケーション頻度が下がった気がする（男性20代）
- 精神的にきつい。効率が悪いので仕事がうまく進まない（女性30代）
- 少しの体調不良でも、休むよりテレワークが選択肢になった（女性30代）
- 現在テレワーク専用のスペースが確保できておらず、ローソファで業務をしているため腰に負担がかかっている（女性30代）
- 動くことが少なく、運動不足になる。出社メンバーに仕事が偏り、負担をかけてしまう（女性40代）
- メールやネット中心のやりとりになるので、リアル対応が必要な時に遅れが出る。仕事に時差が出やすい（女性40代）
- 仕事とプライベートの切り替えが難しい（男性40代）
- 運動不足になりがち（男性40代）

# 婦人科医・丸山 綾先生に聞く、なんとなく不調への対処法

今回の調査結果について、霞が関ビル診療所婦人科の丸山綾先生に解説していただきました。

## ■女性はもともと環境変化の影響を受けやすい

今回の調査では、20代女性の多くが不調を感じていることがわかりました。女性はもともと月経により自律神経の不調が多くなり、環境変化の影響を受けやすいのですが、20代～30代は学生から社会人になったり、結婚や出産をしたり、プライベートでも変化が大きいことから、他の年代に比べるとコロナ禍の影響をより受けやすいと考えられます。

また、2021年は「冷え」や「寝付きの悪さ」を訴える人が増えていますが、コロナ禍による慢性的な運動不足や生活リズムの乱れにより、全身の症状として表れてきたと考えられます。実際、診察する中でも、睡眠障害を訴える患者さんは増えているように感じます。例えば40歳前後の方で、本人は更年期障害を疑って受診されるのですが、診察するとそうではなく、生活リズムの乱れや精神的なストレスによる睡眠障害が疑われます。このような場合、生活習慣の改善をお勧めし、必要に応じて漢方薬を処方しています。

## ■女性の8割が感じる「なんとなく不調」 生活リズムと運動習慣で自律神経を整えよう

また、女性の8割以上が「なんとなく不調」を感じていることもわかりました。なんとなく不調は、体温調節やカラダの基本的な調節を担う「自律神経の不調」であることが多いようです。ですから、まずは睡眠・食生活・運動習慣など生活習慣や生活リズムを整えることが前提です。生活リズムは寝る時間と起きる時間を一定にすること、そして運動習慣が大事です。漢方医学では、気血水という三つの要素が滞っていることが、不調を引き起こすと考えます。この気血水を巡らせるのが運動です。散歩をしたり室内でスクワットしたり、自分の体力や好みに合わせて体を動かす習慣をつけることが、不調の予防にとっても役に立ちます。

とはいえ、仕事や育児などで、自分だけではコントロールできないこともあります。そんなときは、医療機関に相談してください。今回の調査でも不調で病院を受診する女性はごくわずかでしたが、不調ぐらいでは病院に行かず、どうにも我慢できなくなってやっと病院に行くという回答が見られました。その背景には、月経痛などの不調を病気とっていないことや、我慢を美德とする傾向などが考えられます。しかし、不調を我慢する必要はなく、適切な対処をすることで、不調のない日常を取り戻すことができます。

## ■引き続き「不調」予想の2022年 我慢しないで！医療機関に気軽に相談を

医療機関を受診することで、隠れた病気がないかを確認できるメリットもあります。20代～40代女性では、疲れやすさや頭痛の原因として、「隠れ貧血」が多く見られます。自己判断でのセルフケアで時間とお金を費やしてしまう方もいらっしゃいますが、適切な血液検査で確認できる場合が多く、実は全く別の原因が…というケースも残念ながらあります。

「なんとなく不調」のように病名が付かない場合でも、症状があれば対症療法や漢方薬などで治療することができます。病気ではなさそうだし…と自己判断せず、心身の不調を感じたら、医療機関に気軽に相談することをお勧めします。受診するときは、気になる症状に対して、①どのような病気が知りたいのか ②その症状を緩和させたいのか、どちらを優先したいのかなど、ご自身の希望を伝えていただくと、それに合わせた治療方針が立てられ、詳しい検査をするか、検査より治療を優先するかなど、よりスムーズな対応ができます。

2022年も「不調」の予想が色濃くなっています。コロナ禍で先の見えない不安感が不調の要因になっていると考えられますが、テレワークか出勤・通勤、働き方が変わるだけでも生活リズムに影響がありそうです。医療関係者は、患者さんに適切な対処をすることで日常生活に支障のないレベルにすることを目指し、日々の診療に当たっています。心身の不調を感じたら、医療機関で相談することを選択肢の一つとして、気負わず気軽に受診してください。



### 丸山 綾（まるやま・あや）先生 「霞が関ビル診療所」 婦人科医

1999年、日本大学医学部卒業。駿河台日本大学病院（現日本大学病院）、丸の内クリニックなどを経て、現職。専門は産婦人科一般、漢方診療。医学博士、日本産科婦人科学会専門医、日本東洋医学会漢方専門医。

●霞が関ビル診療所 東京都千代田区霞が関3-2-5 <https://kasumigaseki.kenkoigaku.or.jp/>