

「第4回 なんとなく不調に関する実態調査」

「なんとなく不調」8割へ増加、30代女性では9割と最多

1カ月のうち平均9.5日「なんとなく不調」を感じていたことが判明

「なんとなく不調」を感じる症状のトップは「疲れ・だるさ」

2024年も79.4%が「なんとなく不調」と予想

株式会社ツムラは、20代～60代の男女3,000人を対象に「第4回 なんとなく不調に関する実態調査」を行いました。ツムラでは、**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を「なんとなく不調」と定義し、2021年より「なんとなく不調」に関する生活者調査を行っています。**

今回の調査では、2023年に「なんとなく不調」を感じた人は80.0%と前年（72.1%）よりも増加し、30代女性では9割と最も高い結果が出ています。また、「なんとなく不調」を感じる日数は1カ月のうち平均9.5日で、1カ月のおよそ3分の1は「なんとなく不調」を感じていることが分かりました。調査結果について、内科医で漢方処方医でもある福島 偉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。

2023年、20代～60代の8割が「なんとなく不調」を実感、30代女性は最も高く9割が実感

- 2023年は全体の8割（80.0%）が「なんとなく不調」を実感し、2022年（72.1%）から7.9ptも増加。特に30代の女性は9割（90.0%）が「なんとなく不調」を感じており、最も多い結果に。
- 「なんとなく不調」のうち上位の症状は、「疲れ・だるさ」「目の疲れ」「肩こり」「頭痛」。この傾向は昨年（第3回）と同様。
- 「なんとなく不調」の要因は、「睡眠不足」「やる気が出ない」「加齢」「気温の寒暖差が激しい」という回答が上位に。

一カ月の1/3も「なんとなく不調」を実感、なのに医療機関を受診しない人が増加傾向に

- 「なんとなく不調」を感じる日数は1カ月のうち平均で9.5日。1カ月のおよそ3分の1は「なんとなく不調」を感じている。
- 一方で、「なんとなく不調」で医療機関を受診するのは29.5%。前回（35.7%）より受診する人が減少。
- 「なんとなく不調」を感じなかったらしてみたいことは、「軽い運動」「趣味の活動」「国内旅行」。

2024年、約8割が「なんとなく不調」と予想

- 2024年、全体の約8割（79.4%）が「なんとなく不調」を感じそうと予想。
- 「なんとなく不調」として予想される症状は、「目の疲れ」「疲れ・だるさ」「肩こり」「睡眠に関する問題」「イライラ感」。

「第4回 なんとなく不調に関する調査」調査概要 ■実施時期：2023年12月4日（月）～12月7日（木）

■調査手法：インターネット調査 ■調査対象：全国の20代～60代男女3,000人（性・年代別に各300人ずつ、男女各1,500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。

内科医・漢方処方医の福島先生に聞く、「なんとなく不調」を訴える人が増えている理由



全体の8割が自覚する「なんとなく不調」

男女とも前年より増加

ツムラでは、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を「なんとなく不調」と定義し、2021年より「なんとなく不調」に関する生活者調査を行っています。

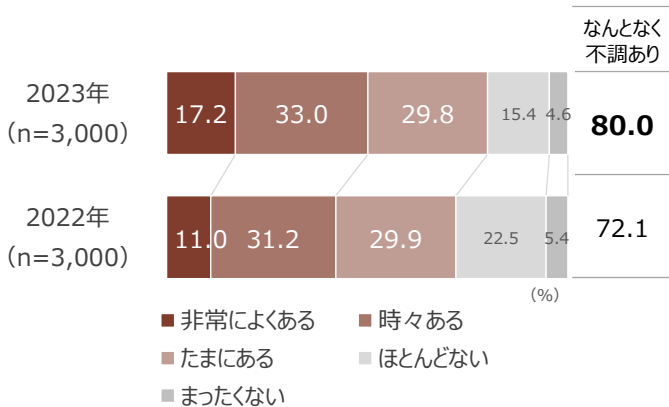
8割が自覚する「なんとなく不調」 男女とも前年より増加、30代女性は9割と最も高い結果に

20代～60代の男女3,000人を対象に、2023年を振り返り日常生活で心身になんとなく調子が悪いと感じることがあるか、聞きました。すると、「非常によくある」(17.2%)、「時々ある」(33.0%)、「たまにある」(29.8%)と答えた人が多く、全体の8割(80.0%)がなんとなく不調を感じていました。2022年(第3回調査)では72.1%がなんとなく不調を自覚していましたが、今年は7.9ptも増加しています【図1-1】。

なんとなく不調を感じる人は、男性(75.7%)より女性(84.3%)に多く、男女とも前年より増加(男性+8.3pt、女性+7.5pt)しています。中でも20代女性(88.0%)・30代女性(90.0%)・40代女性(87.0%)は、ほぼ9割がなんとなく不調を感じています【図1-2】。

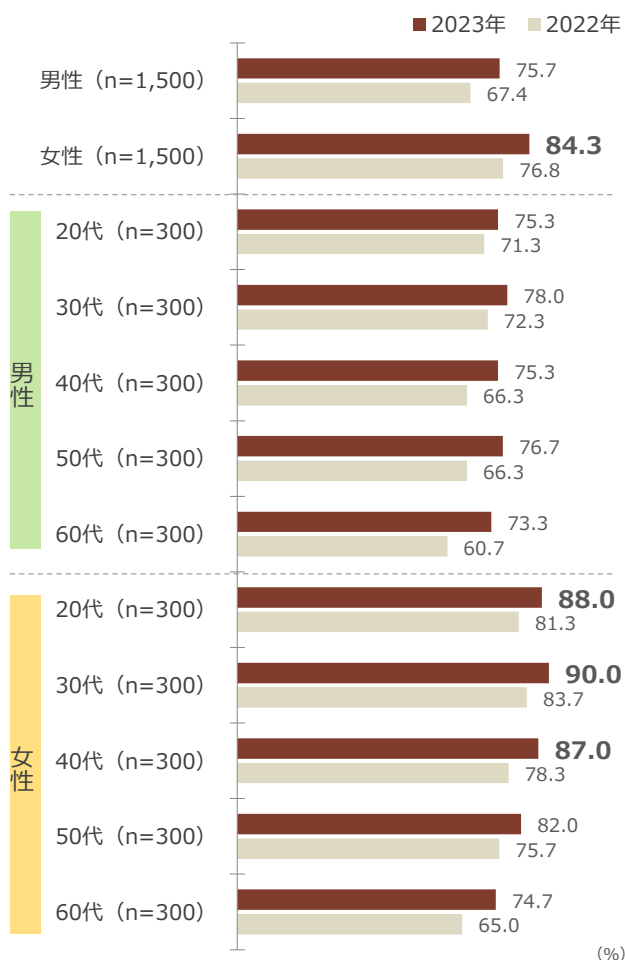
【図1-1】 日常生活で「なんとなく不調」を感じる経験
(2023年・2022年比較)

Q.1年間を振り返り、日常生活で心身に「なんとなく調子が悪い」と感じることはありましたか?



【図1-2】 日常生活で「なんとなく不調」を感じる経験
(2023年・2022年 性・年代別比較)

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



「なんとなく不調」を感じる症状の上位は、疲れ・だるさ、目の疲れ、肩こり、頭痛

上位10症状はいずれも男性より女性に多い

「なんとなく不調」を感じる症状1位は「疲れ・だるさ」、次いで「目の疲れ」「肩こり」「頭痛」の順に

図1でなんとなく不調があると答えた2,401人に具体的な症状を聞きました。すると、約2人に1人が「疲れ・だるさ」(53.4%)、「目の疲れ」(49.7%)、「肩こり」(48.1%)、「頭痛」(47.9%)を感じたと回答しました。男性は「目の疲れ」(47.7%)、「疲れ・だるさ」(47.5%)、「肩こり」(39.9%)、女性は「疲れ・だるさ」(58.6%)、「頭痛」(56.8%)、「肩こり」(55.5%)が上位に挙げられました。女性の方が総じてスコアが高めですが、特に「頭痛」は18.9pt(男性37.9%、女性56.8%)、「冷え」は20.3pt(男性11.9%、女性32.2%)もの男女差が生じています【図2-1】。

【図2-1】「なんとなく不調」を感じた症状TOP10 (全体・男女別)

Q.日頃の生活で、心身に「なんとなく調子が悪い」と感じた症状は? (複数回答)

	なんとなく不調あり (n=2,401)		男性 (n=1,136)		女性 (n=1,265)	
1位	疲れ・だるさ	53.4	目の疲れ	47.7	疲れ・だるさ	58.6
2位	目の疲れ	49.7	疲れ・だるさ	47.5	頭痛	56.8
3位	肩こり	48.1	肩こり	39.9	肩こり	55.5
4位	頭痛	47.9	頭痛	37.9	目の疲れ	51.5
5位	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠	36.7	腰痛	34.2	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠	43.3
6位	腰痛	34.7	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠	29.3	イライラ感	36.0
7位	イライラ感	28.9	鼻水・鼻づまり	27.5	腰痛	35.2
8位	鼻水・鼻づまり	28.6	のどの痛み・せき	23.1	冷え	32.2
9位	のどの痛み・せき	26.2	イライラ感	21.0	便秘	29.7
10位	不安感	25.4	不安感	20.6	鼻水・鼻づまり/不安感	29.6
	(12位) 冷え	22.6	(18位) 冷え	11.9		

(%)

また、性・年代別で見ると、「疲れ・だるさ」「目の疲れ」はどの性・年代でも高いのに対し、「肩こり」「頭痛」「イライラ感」は20代・30代の女性に多い傾向が見られました【図2-2】。

【図2-2】「なんとなく不調」を感じた症状TOP10 (性・年代別)

男性	男性20代 (n=226)	男性30代 (n=234)	男性40代 (n=226)	男性50代 (n=230)	男性60代 (n=220)
1位	疲れ・だるさ 50.9	疲れ・だるさ 44.9	疲れ・だるさ 55.3	目の疲れ 52.6	腰痛 46.8
2位	目の疲れ 48.7	頭痛 43.6	目の疲れ 53.5	疲れ・だるさ 46.5	目の疲れ 42.3
3位	頭痛 46.0	目の疲れ 41.5	頭痛 46.9	肩こり 43.0	肩こり 40.5
4位	肩こり 34.1	肩こり 39.3	肩こり 42.5	腰痛 38.7	疲れ・だるさ 40.0
5位	鼻水・鼻づまり 32.7	鼻水・鼻づまり 28.2	腰痛 40.3	頭痛 36.1	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 30.9
6位	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 26.1	腰痛 25.2	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 32.7	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 34.8	鼻水・鼻づまり 25.0
7位	憂うつ 25.7	イライラ感 23.9	鼻水・鼻づまり 26.1	鼻水・鼻づまり/のどの痛み・せき※ 25.2	のどの痛み・せき 20.9
8位	のどの痛み・せき/不安感※ 23.0	のどの痛み・せき 23.1	不安感/イライラ感※ 24.3	—	筋肉のけいれん・足がつる 19.1
9位	—	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 22.2	—	下痢・消化不良 21.7	下痢・消化不良 18.6
10位	イライラ感 22.6	下痢・消化不良 21.4	憂うつ 23.5	憂うつ/イライラ感 20.0	便秘 18.2

※印は同率同順位

(%)

女性	女性20代 (n=264)	女性30代 (n=270)	女性40代 (n=261)	女性50代 (n=246)	女性60代 (n=224)
1位	頭痛 65.9	頭痛 68.5	疲れ・だるさ 65.9	疲れ・だるさ 58.1	目の疲れ 49.6
2位	疲れ・だるさ 58.7	疲れ・だるさ 64.8	頭痛/肩こり※ 59.0	目の疲れ 54.5	肩こり 49.1
3位	肩こり 56.1	肩こり 61.1	—	頭痛/肩こり※ 50.8	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 46.4
4位	目の疲れ 53.8	目の疲れ 51.5	目の疲れ 48.3	—	疲れ・だるさ 42.9
5位	生理痛・生理不順 45.8	イライラ感 50.7	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 42.5	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 43.5	腰痛 39.3
6位	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 42.8	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 41.9	イライラ感 38.3	腰痛 37.4	頭痛 36.2
7位	肌荒れ(にきび・しんじり等)・しみ 41.3	のどの痛み・せき 41.1	生理痛・生理不順 36.4	不安感 28.5	便秘 26.8
8位	イライラ感 39.4	生理痛・生理不順/鼻水・鼻づまり※ 39.3	冷え 33.0	便秘 27.6	冷え 26.3
9位	鼻水・鼻づまり 37.1	—	腰痛 31.4	冷え 26.4	筋肉のけいれん・足がつる 25.9
10位	冷え 35.6	腰痛 38.5	不安感 30.3	イライラ感 26.0	不安感 25.4

※印は同率同順位

(%)

「なんとなく不調」の要因を聞くと、 「睡眠不足」「やる気が出ない」「加齢」「寒暖差」が上位に

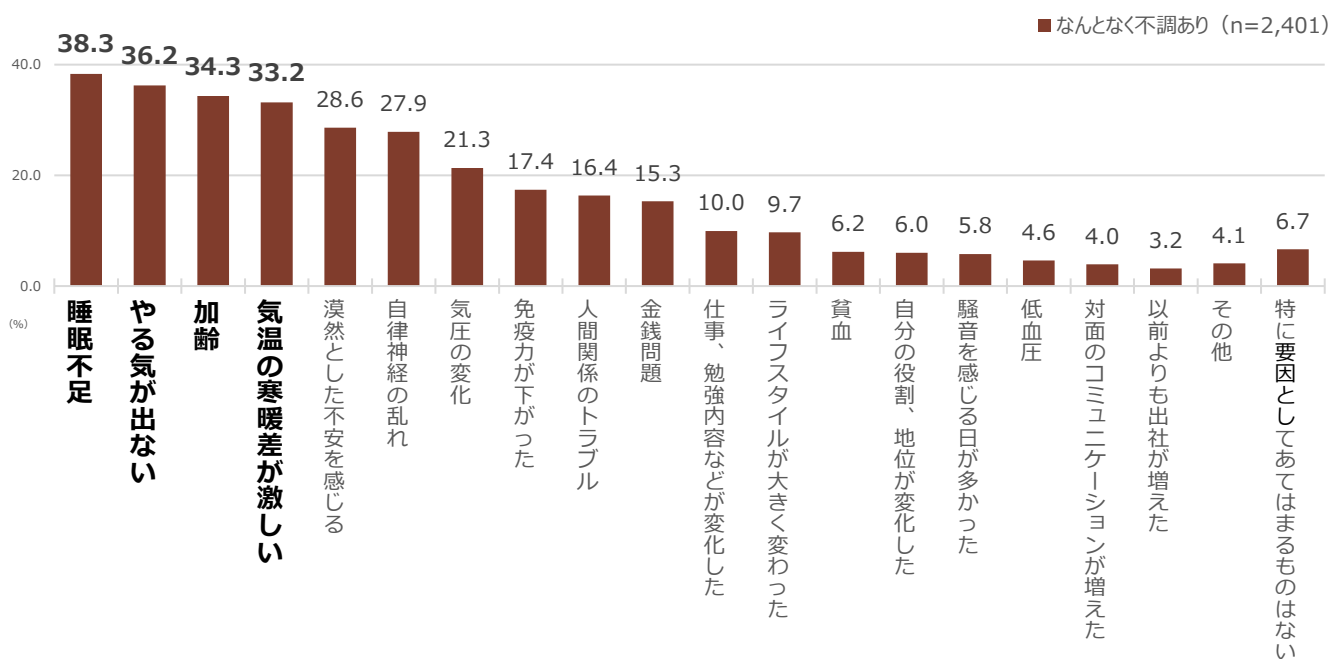
「なんとなく不調」の要因と考えられているのは「睡眠不足」「やる気が出ない」「加齢」、そして「寒暖差」

引き続き、なんとなく不調があると答えた2,401人に、なんとなく調子が悪いと感じる要因として考えられるものを挙げてもらいました。すると、「睡眠不足」(38.3%)、「やる気が出ない」(36.2%)、「加齢」(34.3%)、「気温の寒暖差が激しい」(33.2%)が上位に挙げられました〔図3〕。

世界的にも睡眠時間が短いことで知られる日本人は、なんとなく不調の要因も睡眠不足と考える人が多いようです。また、2023年は記録的な猛暑が長く続いたことも、なんとなく不調に影響した可能性が考えられます。

〔図3〕「なんとなく不調」の要因

Q.日頃の生活の中で、心身に「なんとなく調子が悪い」と感じる症状の要因として考えられるものは？（複数回答）



「なんとなく不調」を感じる症状の1位「疲れ・だるさ」

その要因は「仕事関係のストレス」「睡眠」「加齢」「気象の変化」

なんとなく不調の1位「疲れ・だるさ」の要因には、「仕事関係のストレス」を挙げる人が多い

なんとなく不調の症状として最も多かった「疲れ・だるさ」を挙げた人にその理由を自由回答で答えてもらいました。すると、「仕事で責任を持つべき立場に変わったこと」（男性20代）、「社内の人間関係でコミュニケーションが取れないから」（女性50代）など、仕事関係のストレスを挙げる声が多く聞かれました。

ほかにも、「睡眠時間が取れず寝不足で前日の疲れが残った」（女性30代）などの睡眠に関する問題や、「寒暖差が激しい日が続く、ストレスが解消できずたまる」（男性30代）といった天候の変化によるもの、また、40代以降では「更年期になり日々体調が変化するため」（女性40代）、「加齢による体調の不調、やる気や自信の低下」（男性60代）などの年齢（加齢）によるものが挙げられました [図4]。

【図4】「なんとなく不調」の1位“疲れ・だるさ”の要因として考えられること

Q. なんとなく調子が悪い症状として「疲れ・だるさ」を感じる要因は何だと思えますか？（自由回答）

■ 仕事関係のストレスによるもの

業務量の増加（男性20代）
仕事の疲れがたまってきたときに不調を感じることもある（男性20代）
仕事と家事が忙しくてゆっくりする時間が減ったから（女性20代）
仕事で残業が続き出張も多いため（男性30代）
コロナ禍が終わり、職場での会食が増え、夜も遅くなるので（男性30代）
対面が増えた事でストレスが増加（男性30代）
パートをしながら家事育児をほぼワンオペでしているので（女性30代）
仕事とそれに伴う人間関係（男性40代）
仕事が忙しく残業時間や休日出勤が増えた（女性40代）
人手不足で忙しいから（女性50代）
夜勤があり生活リズムが狂うから（男性60代）

■ 年齢（加齢）によるもの

老化（男性40代）
加齢による体力の減衰と対応しきれない頑張り方の差（女性40代）
年齢が上がってきたこと、自律神経の乱れ（女性40代）
加齢による免疫力・回復力の低下（男性50代）
加齢や更年期（女性50代）
更年期のせいかわからず疲れてしんどい（女性50代）
加齢から起こる不調が大きと思う（女性60代）

■ 睡眠によるもの

仕事が忙しく、あまり睡眠時間を確保出来なかった（男性20代）
2人目を出産し、睡眠不足&授乳で栄養不足気味だから（女性20代）
寝つきが悪いから（男性30代）
子供と一緒に寝ていてうまく寝られなかった（女性30代）
よく眠れない日があったため（男性40代）
夜中に目覚めることが多々あり、寝不足によるイライラ（女性40代）
子供のお弁当作りで平日は4時起きなので寝不足（女性50代）
睡眠の質が良くない（女性60代）

■ 気象の変化によるもの

気圧の変化（女性20代）
気温の寒暖差や気圧が原因だと思います（男性30代）
寒暖差が激しいので、疲れが取れない（男性30代）
夏の暑さや秋から冬の寒暖差に身体がついていかなかった（女性30代）
寒暖差が激しく体が疲れやすいから（女性30代）
季節の変わり目に疲れを感じていたため気温の変化（男性40代）
天気が変わると体に不調をきたす事が多い（女性50代）
気圧の変化（男性60代）
夏の暑さや最近の寒暖差に体がついていけない（女性60代）

1カ月のうち平均9.5日は「なんとなく不調」を感じているのに

約7割は病院を受診しないまま

「なんとなく不調」を感じる人は、1カ月のおよそ1/3は「なんとなく不調」を感じて過ごしている

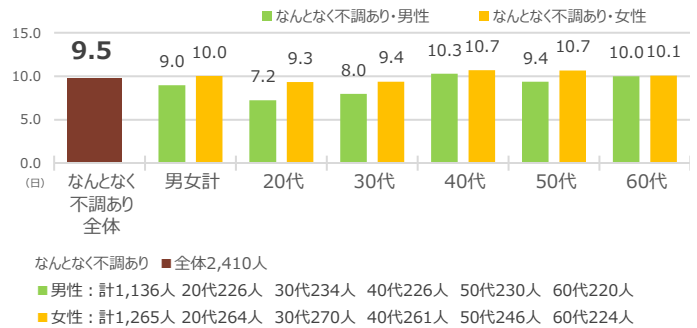
なんとなく不調を感じる2,401人に1カ月のうち何日程度なんとなく不調を感じるか聞きました。すると、平均で9.5日となり、1カ月のおよそ3分の1は、なんとなく不調を感じていることが分かりました。

また、20代・30代では男性より女性の方が不調を感じる日数が多い傾向にあり、40代以降（50代男性除く）では、なんとなく不調を感じる日数が多くなり、10日を超えています

【図5】。

【図5】 1カ月に「なんとなく不調」を感じる日数

Q. 2023年を振り返って、あなたは1カ月のうち平均何日程度「なんとなく不調」を感じていましたか？



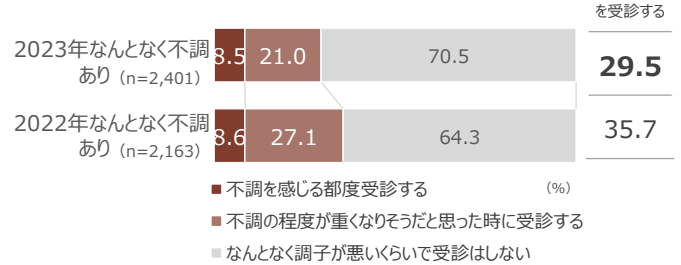
「なんとなく不調」を感じても約7割は病院を受診せず、受診しない人が増加傾向に

次に、なんとなく不調を感じたときに病院を受診するかと聞くと、「不調を感じる都度受診する」8.5%、「不調の程度が重くなりそうだった時に受診する」21.0%となり、なんとなく不調を感じたときに、病院を受診する人は29.5%にとどまりました。前年は35.7%が受診すると答えていることから、病院受診する人の割合は6.2ptも減少しています【図6】。

1カ月の3分の1もの期間なんとなく不調を感じている一方、なんとなく不調を感じても、病院を受診する人は減っているようです。

【図6】 「なんとなく不調」を感じたときの病院受診

Q. 「なんとなく調子が悪い」と感じたとき、病院の受診・医師の診察を受けましたか？



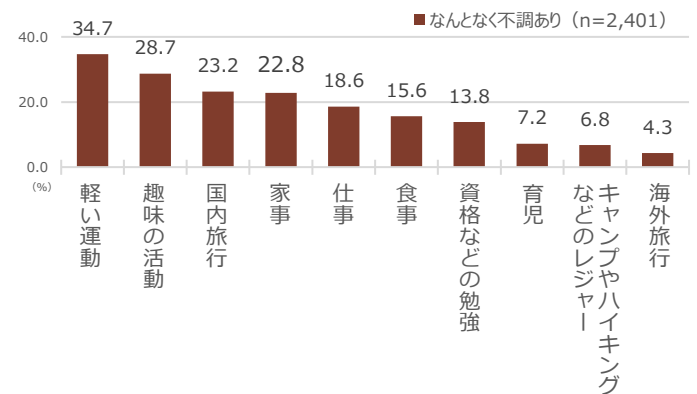
「なんとなく不調」を感じなかったら、「運動」「趣味」「旅行」や「家事」に取り組みたい

なんとなく不調を感じる人に、なんとなく不調を感じる事がなければ何をしていたかったか聞きました。すると、「軽い運動」(34.7%)、「趣味の活動」(28.7%)、「国内旅行」(23.2%)などのアクティビティが上位に挙げられました。一方で「家事」を挙げた人も22.8%いました【図7】。

なんとなく不調は、日常の楽しみだけでなく、生活にも影響を及ぼしています。

【図7】 「なんとなく不調」を感じなかったら取り組むこと

Q. 「なんとなく調子が悪い」と感じる事がなければ、もっと積極的に取り組みたかったことは？ (複数回答)



2024年「なんとなく不調」予想

約8割が「なんとなく不調」を予想、症状は「目の疲れ」「疲れ・だるさ」「肩こり」

2024年、約8割が「なんとなく不調」を感じそうと予想

2024年はどの程度なんとなく不調を感じそうか、予想してもらいました。

すると、「非常に感じそう」13.7%、「時々感じそう」29.5%、「たまに感じそう」36.2%となり、全体の約8割（79.4%）が2024年はなんとなく不調を感じる1年と予想しています。

なんとなく不調を感じそうと回答した人は男性（75.1%）より女性（83.7%）に多く、30代女性（88.7%）・40代女性（88.3%）は約9割と多くなっています【図8】。

【図8】2024年なんとなく不調予想① 感じる・感じない

Q.2024年はどの程度「なんとなく不調」を感じそうですか？

	非常に感じそう	時々感じそう	たまに感じそう	ほとんど感じなさそう	まったく感じなさそう	なんとなく不調を感じそう
全体 (n=3,000)	13.7	29.5	36.2	15.4	5.2	79.4
男性 (n=1,500)	13.1	24.7	37.3	17.4	7.5	75.1
女性 (n=1,500)	14.2	34.3	35.2	13.3	3.0	83.7
男性20代 (n=300)	13.0	24.7	36.7	13.3	12.3	74.3
30代 (n=300)	12.0	26.7	39.0	15.0	7.3	77.7
40代 (n=300)	14.7	26.0	35.3	17.7	6.3	76.0
50代 (n=300)	13.3	26.3	37.3	16.7	6.3	77.0
60代 (n=300)	12.7	20.0	38.0	24.3	5.0	70.7
女性20代 (n=300)	13.7	34.3	34.7	12.7	4.7	82.7
30代 (n=300)	12.7	42.0	34.0	10.0	3.3	88.7
40代 (n=300)	15.7	37.7	35.0	8.0	3.7	88.3
50代 (n=300)	16.0	30.7	34.7	15.7	3.0	81.3
60代 (n=300)	13.0	26.7	37.7	20.3	2.3	77.3

■非常に感じそう ■時々感じそう ■たまに感じそう ■ほとんど感じなさそう ■まったく感じなさそう

2024年、「なんとなく不調」の症状は

「目の疲れ」「疲れ・だるさ」「肩こり」「寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠」「イライラ感」

では、2024年のなんとなく不調はどんな症状が多くなりそうか、29の症状※を挙げ、各症状別になんとなく不調を感じる程度を4段階（「ほぼ毎日感じそうだと思う」「時々感じそうだと思う」「めったに感じないと思う」「症状を感じることはないと思う」）で答えてもらいました。すると、「ほぼ毎日感じそうだと思う」「時々感じそうだと思う」と答えた人が多い症状は、「目の疲れ」（71.7%）、「疲れ・だるさ」（66.7%）、「肩こり」（60.6%）、「寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠」（52.5%）、「イライラ感」（50.4%）の順となりました。

男女別で見ると、男女ともトップ3は「目の疲れ」「疲れ・だるさ」「肩こり」と同じですが、男性は次いで「鼻水・鼻づまり」（47.2%）「腰痛」（45.3%）の順に、女性は「冷え」（62.2%）、「寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠」（60.1%）の順となっています。また、男性に比べると女性の方がスコアが高くなっています【図9】。

※選択肢の29の症状：頭痛、肩こり、目の疲れ、鼻水・鼻づまり、微熱、めまい、のどの痛み・せき、のどのつかえ感、冷え、貧血、食欲不振、神経痛・関節痛、腰痛、筋肉のけいれん・足がつる、腹痛、胸やけ・はきけ、下痢・消化不良、便秘、頻尿・排尿痛・排尿困難、寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠、疲れ・だるさ、むくみ、肌荒れ（にきび・しっしん等）・しみ、イライラ感、ほてり・ホットフラッシュ、不安感、憂うつ、言葉にしにくい不調 【女性と回答した方のみ提示：生理痛・生理不順】

【図9】2024年なんとなく不調予想② なんとなく不調の症状TOP10

Q.2024年、心身に「なんとなく調子が悪い」と感じる症状は？ スコアは「ほぼ毎日感じそうだと思う」「時々感じそうだと思う」の合計値

	全体 (n=3,000)	男性 (n=1,500)	女性 (n=1,500)
1位	目の疲れ 71.7	目の疲れ 66.3	目の疲れ 77.1
2位	疲れ・だるさ 66.7	疲れ・だるさ 59.9	疲れ・だるさ 73.4
3位	肩こり 60.6	肩こり 49.7	肩こり 71.4
4位	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 52.5	鼻水・鼻づまり 47.2	冷え 62.2
5位	イライラ感 50.4	腰痛 45.3	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 60.1
6位	腰痛 49.1	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 44.9	イライラ感 59.9
7位	頭痛 47.8	イライラ感 40.9	頭痛 57.9
8位	冷え 45.9	頭痛 37.6	腰痛 52.9
9位	鼻水・鼻づまり 45.1	不安感 36.9	不安感 51.4
10位	不安感 44.1	憂うつ 32.3	肌荒れ（にきび・しっしん等）・しみ 48.7

(%)

内科医・漢方処方医の福島先生に聞く、「なんとなく不調」を訴える人が増えている理由

今回の調査結果について、内科医で漢方処方医の福島偉（ふくしま・たかし）先生に解説していただきました。

■医療の現場でも「なんとなく不調」を訴える人が増えています

私は内科医であり漢方処方医として、地域に根差したかかりつけ医を目指しています。最近、漢方外来に限らず「なんとなく調子が悪い」と受診する方が増えているように感じます。今回の調査では、約3割の方が「漠然とした不安」をなんとなく不調の要因に挙げています。今の日本社会を覆う閉塞感のようなものが、漠然とした不安となりわれわれの不調の要因につながっていることも、なんとなく不調を訴える人が増える一因と考えられます。現代社会では、将来の不安を感じる人も少なくない中、不安をおおるような感じられる情報に触れ、自律神経の不調を訴える人の増加につながっているのではないのでしょうか。

■なんとなく不調と睡眠、因果関係は不明だが睡眠障害は不調の要因に

また、なんとなく不調の要因としてトップに挙げられたのが「睡眠不足」でした。効率化や生産性が優先される社会では、会社や社会の要求がどんどん高くなり、それに応えるために必死になって働かなくてはならない、そんな環境に追い込まれている人がいます。そのために睡眠時間を削ったり、体は疲れているのになかなか寝付けなかったり、睡眠の質も量も十分にとれていない人が増えているようです。睡眠に関連する病気の総称は睡眠障害と呼ばれます。睡眠となんとなく不調の因果関係ははっきりとはしていませんが、眠れないことが不満や不安、それらに起因する不調の要因となることは確かだと思います。

■女性に「なんとなく不調」が多い理由

男性と女性で比較すると、なんとなく不調を感じる割合は女性に多く、中でも20代・30代に多い傾向が見られました。その要因として挙げられるのが「月経」です。女性は、月経周期に伴い女性ホルモンの変動が起こり、心身にも影響が現れます。そのうえ、日常生活において一定の労力を求められ無理をしてしまうことで、不調を感じることも増えています。また、月経により鉄分が失われ、「鉄欠乏性貧血」と診断される女性も多く見受けられます。鉄欠乏性貧血は、慢性的にゆっくり進行するのが特徴で、体が順応し強い症状が出ないため、なんとなく不調の訴えで来院されます。閉経後には、貧血の改善に伴い不調が改善されるケースも多くあります。女性では特に、月経に伴う不調症状や鉄欠乏性貧血が生じやすいことが、不調の多さにも影響しているのではないのでしょうか。

また、女性は男性と比べ筋肉量が少なく、体温が上昇しにくいことから「冷え症」になりやすいことが知られています。たかが冷えと軽く考えがちですが、血流が悪くなり冷えてしまうので、体に必要な栄養が行き届かず老廃物が蓄積されてしまい、いろいろな不調が現れやすくなります。寒さが厳しい冬は、冷えによる不調が起きやすい環境と考えられます。

■「なんとなく不調」を感じたら、我慢ではなくまずは受診を

全体の8割がなんとなく不調を感じてはいるものの、医療機関を受診する人は3割以下でした。その不調の陰に大きなトラブルが潜んでいることも考えられるので、この程度で…と放置せずに、まずは受診することが重要です。しかし、不調症状を感じて受診しても、検査結果に異常がない場合には経過観察となる事が多いです。それでも、なんとなく調子が悪い場合は、漢方医学にも詳しい医師に相談することをお勧めします。

また、せっかく受診するのであれば、受診する医療機関の下調べもしておきましょう。インターネットで調べるだけでなく、信頼できる人にどこがよいか、相談するのもいいですね。また、大きな病院だけでなく、家族みんなが診察してもらえるような身近なクリニックもお勧めです。担当の先生と話をしてみて、コミュニケーションが良好であれば、かかりつけ医になってもらうのも良い選択だと思います。



福島 偉（ふくしま・たかし）さん

内科医・漢方処方医「みたかヘルスケアクリニック」院長

1994年、杏林大学医学部卒業。医師として高齢者や終末期医療の治療に長く関わり、生活習慣病になる患者さんを減らしたいとの思いから、2009年に「みたかヘルスケアクリニック」を開業。街のかかりつけ医を目指す。

みたかヘルスケアクリニック 東京都三鷹市下連雀3-38-4三鷹産業プラザ5F-B <https://mitaka-hc.com/index.html>