

Press Release

トレンド **総研**
Trend Lab.

生活者調査レポート

2016年10月31日

～ビジネスシーンの「冬のかぜ」対策に関する調査～

高まる抗菌・抗ウイルス意識…一方、「ひきはじめ」状態で 97%が出社経験アリ

ひきはじめ要注意！

オフィスで最もつらいかぜの症状、1位は「のどの痛み」

ビジネスパーソン 75%が、2016 年も「冬のかぜ」を警戒

副作用が少ない利点も！ 中医師[※]にきく、オススメ漢方の最新情報

生活者の意識・実態を調査する「トレンド総研」では、このたび、ビジネスパーソンの「冬のかぜ対策」に注目し、レポートいたします。

インフルエンザやウイルス性のかぜの流行が気になる季節になりました。近年では2014年にデング熱、2015年にはジカ熱が世界各国で流行し、そして今年9月には麻疹（はしか）の国内感染が発覚するなど、年々ウイルス・菌に対する意識も大幅に上がってきているといえるでしょう。

中でも、多くの人が一か所に集まる職場においては、ただの「かぜ」であっても他人に感染させないよう早めの対策が望まれます。そのため、予防方法を把握しておくことはもちろん、一度症状が出てしまったらどう抑えるかを知っておく必要があります。

そこで今回トレンド総研では、ビジネスシーンでの「冬のかぜ」対策をテーマに、20～40代のビジネスパーソン500名を対象としたアンケートを実施し、2016年の「冬のかぜ」対策事情や、ビジネスに支障が出てしまうつらい症状を調査しました。

その上で、ビジネスパーソンにもオススメできる漢方・生薬での「冬のかぜ」対策に着目。中医師[※]の路京華（ろ きょうか）先生にお話をうかがい、「冬のかぜのつらい症状」に対応できる漢方薬を紹介していただきました。お話からは、かぜには2種類があること、漢方薬の定番「葛根湯」だけでは対処できない症状もあることがわかりました。

※中医師（ちゅういし）とは…中国の伝統医学である中医学の専門医。

【レポート内容】

- 1: 【調査結果】71%が「会社でかぜをうつされた経験」あり！ 対策には不安も
- 2: 【専門家コメント】中医師にきく、オススメ漢方の最新情報

1：【調査結果】71%が「会社でかぜをうつされた経験」あり！ 対策には不安も

はじめに、20～40代のビジネスパーソン男女500名に「冬のかぜ」に対する調査を実施。特に仕事に支障が出がちな症状について、その実態を調べました。

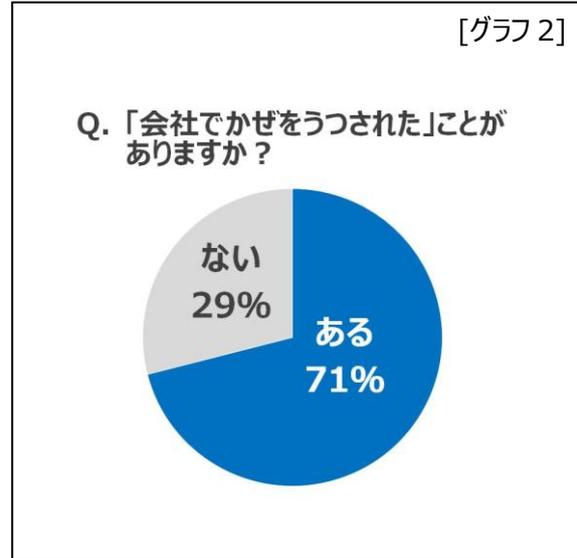
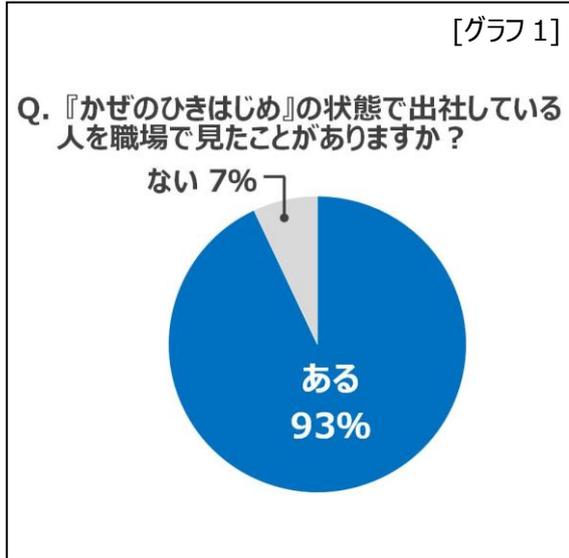
【調査概要】

- ・調査対象：20～40代の有職者男女 500名（性年代別で均等割付）
- ・調査期間：2016年6月23日～6月27日
- ・調査方法：インターネット調査

◆ 71%が「会社でかぜをうつされた経験」あり！「ひきはじめの会社」にはシビアな意見も…

はじめに、「かぜのひきはじめ」の状態です社したことがあるかたずねると97%が「はい」と回答。「かぜのひきはじめ程度で休めないで会社」（29歳・女性）、「熱や頭痛があったが、他に代わる人がいないので出勤」（38歳・男性）など、忙しいビジネスパーソンならではの事情がつかえる結果になりました。

一方で、『かぜのひきはじめ』の状態です社している人を職場で見たことがある人も93%に上ります。[グラフ1] **オフィスでは、お互いにかぜをうつすリスクを背負っている**といえるでしょう。実際に、「**会社でかぜをうつされた**」という人は**71%**にも上ります。[グラフ2]

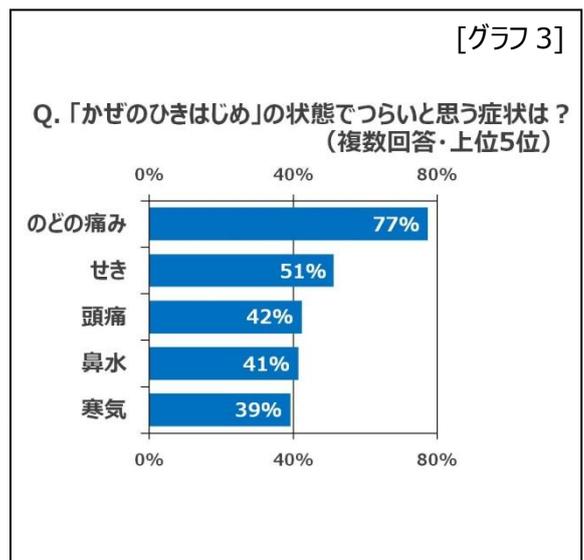


そんな、かぜでも会社している同僚に対し、「隣で咳をされると、うつるんじゃないかと心配になるし、マスクするのも悪いし、とにかく気を使う」（36歳・女性）、「無理してこなくてもいいのと思う」（31歳・男性）などシビアな意見が集まりました。職場で白い目で見られないためにも、「ひきはじめのかぜ」こそ注意して早めに治す必要があるといえるでしょう。

◆ 電話対応、面接…「つらいと思う症状」1位は約8割が「のどの痛み」と回答

次に、かぜのひきはじめの状態のうち、「つらいと思う症状」についてきました。その結果、1位に「のどの痛み」（77%）、2位に「せき」（51%）、3位に「頭痛」（42%）が続きました。[グラフ3] 頭痛や鼻水、発熱など様々な「かぜのひきはじめ」の症状の中でも、**会議、プレゼン、電話連絡など多方面に影響が出る「のどの症状」が上位に目立ち**、仕事への影響が予想されます。実際、「のどの症状」経験者からは、「面接の進行をしなければいけなかったが、声を出すのが大変だった」（29歳・女性）、「電話対応するのにのどが痛くて声が出るように出なかった」（45歳・女性）など「**声が出ない**」ことに対する**悩みの声**が挙げられました。

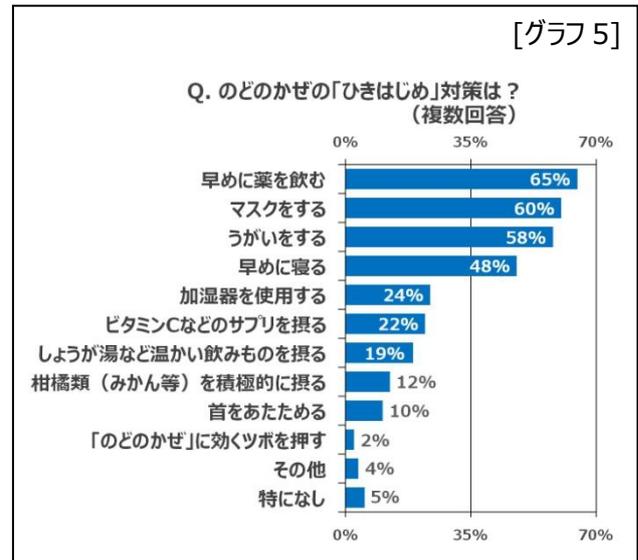
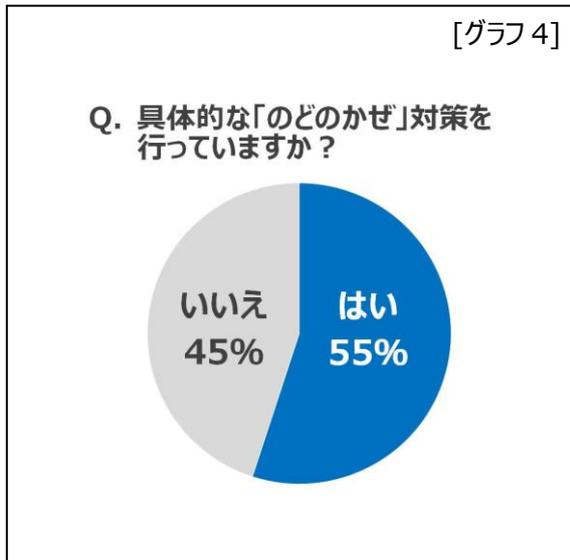
「のどの痛み」「せき」などの症状があるとビジネスシーンで発揮できる力が「5割以上減」と回答したビジネスパーソンは53%にも上ります。ここからも「のどのかぜ」に対する早急な対処が必要だといえるでしょう。



◆ 約8割が今年も「のどのかぜ」を警戒！ 高い関心の一方、具体的な対策には落とし穴も

そんな「のどのかぜ」を「今年も警戒している」というビジネスパーソンは75%。やはりビジネスマナーとしても高い関心があるようです。しかしその一方、**具体的な対策を行っている人となると、その割合は55%まで下がります**。[グラフ4]

具体的な対策にまでは後手に回りがちな「のどのかぜ」。そんなのどのかぜの「ひきはじめ」対策をききました。その結果、1位に「早めに薬を飲む」（65%）、2位に「マスクをする」（60%）、3位に「うがいをする」（58%）が続きました。[グラフ5] 一方で1位の「薬を飲む」に対しては、「薬を飲むと眠くなるので、仕事のときはドリンク剤を飲み、これ以上悪化しないよう注意している」（45歳・女性）など、「眠気」に対する不安の声も。



ベストなビジネスパーソンの「のどのかぜ」対策は、こうした「眠気の不安」に対応できる薬などを活用し、しっかりと治すことだといえるでしょう。

2：【専門家コメント】 中醫師にきく、オススメ漢方の最新情報

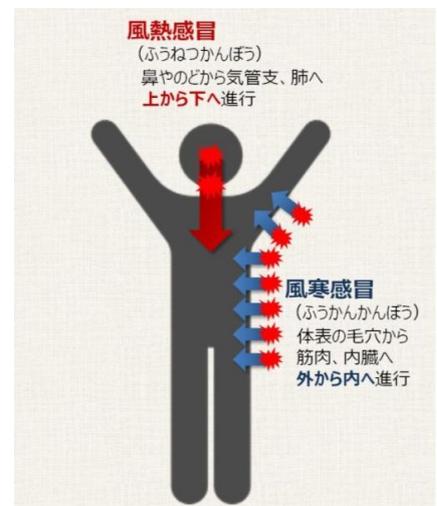
一般的なかぜ薬に含まれる成分のうち、眠くなる成分として「抗ヒスタミン」が知られています。一方で、こうした成分が含まれない漢方由来の薬もかぜには有効です。そこで今回は、ビジネスパーソンにおすすめできる漢方薬について、中醫師の路京華（ろ きょうか）先生にお話をうかがいました。

◆室内が暖かいと冬でも菌やウイルスが生息しやすく、「のどの痛み」をともなうかぜの原因に！

まず、漢方の考え方ではかぜには2種類あります。1つは「風寒感冒（ふうかんかんぼう）」と呼ばれるもの。これは、気温の下降により皮膚の毛穴がとじ、体温調節がうまくできず、体の熱が外に出せないことで発症します。寒気が出て体がガタガタと震え、節々の痛みや首筋のこぼりなどの症状が出てくるのが特徴です。皮膚の毛穴から、筋肉や内臓へと「外側から内側へ」進行していくかぜといえるでしょう。もう1つは、「風熱感冒（ふうねつかんぼう）」と呼ばれるもの。これは、菌やウイルスが鼻、のどの粘膜から入ることで発症します。炎症反応が出やすく、のどが腫れ、発熱が強く起こり、鼻やのどから気管支へと「上部から下部へ」進行していくのが特徴です。

今回の調査で「つらい症状」の1位にあげられた「のどの痛み」は後者の「風熱感冒」の症状に当てはまるといえるでしょう。「風熱感冒」は進行が早い

ため、特に「ひきはじめ」の状態での対応が重要なのです。最近では冬でもエアコンによって室内が暖かく保たれていることが多く、菌やウイルスが生息しやすい環境にあります。また、外気や室内の乾燥によって、呼吸器の粘膜も乾燥状態となり、体の免疫力も低下傾向にあります。さらに冬は、夏に比べて過度に厚着をし、温かい食べ物を摂取することも多く、体内のエネルギーバランスが崩れやすくなっています。これらの要因が冬でも「風熱感冒」を引き起こし、だからこそ、冬に「のどの痛み」を発症する人が増えているのです。



◆時代が経つにつれ、菌やウイルスに対応する新しい術が必要に…その手段とは

そんな「かぜのひきはじめ」に、漢方薬を飲んで対応を検討する人もいるでしょう。西洋薬には眠くなる成分を含んだものもありますが、漢方にはそうでないものも多数存在します。**「眠くならないこと」は忙しいビジネスパーソンにとってうれしい要素**ですね。

日本では「葛根湯（かっこんとう）」がかぜ薬としてよく知られています。**「葛根湯」は「風寒感冒」の症状におすすめる薬**です。なぜなら、「葛根湯」は体を温め、汗を出す作用が働き、血流・血行を良くしたりすることで「風寒感冒」の症状を和らげることができるからです。「葛根湯」は、紀元200年前後の東漢末期に編纂された中国医学の古典『傷寒論（しょうかんろん）』において初めて歴史に登場した薬です。



※画像はイメージです

ところが、時代が経つにつれ気候が暖かくなり、人は都市に集中、生活環境も変化し、数多くの発熱などの症状が治らない事態がおき、『傷寒論』の考え方だけでは対応できない症状も増えてきました。「風熱感冒」もその1つです。そこで長い歳月を経て、数多くの医師の経験と努力により、新たな温病学分野が生まれ、1800年頃に編纂されたのが菌・ウイルスなど新しい病気に対応する術を説いた『温病条弁（うんびょうじょうべん）』です。そこには、「風熱感冒」による**「のどの症状」に対応できる生薬として「銀翹散（ぎんぎょうさん）」が記載**されています。

◆「のどの痛み」には「銀翹散」…ひきはじめに飲んで、上手く使い分けを！

「銀翹散」は日本ではなじみがないかと思いますが、中国ではインフルエンザの際や、家庭の常備薬として子どもから大人まで、「のどの痛み」をとまなうかぜのひきはじめによく飲まれている薬です。「風熱感冒」のかぜに「銀翹散」を特におすすめる理由は、金銀花（きんぎんか）や連翹（れんぎょう）をはじめとする10種類の生薬が、**抗菌・抗ウイルス作用・抗炎症作用**に効果を発揮する点です。

ビジネスマナーとして気をつけておきたい「のどのかぜ」。「葛根湯」と「銀翹散」は対応する症状が違いますから、どの薬を飲むのか、しっかりと見極めなくてはなりません。**つらい「のどの症状」には「銀翹散」がオススメ**だといえるでしょう。漢方という「苦くて飲みづらい」というイメージを持つ方もいるかと思いますが、最近では飲みやすいドリンクタイプの商品も発売されています。寒気には「葛根湯」、のどの痛みには「銀翹散」と、かぜの気配を感じたときに重症化させないためにも、ひきはじめの段階で眠くならない漢方・生薬をうまく活用して、仕事に影響が出ないよう、気をつけるようにしてください。

路 京華（ろ きょうか）

中国・北京出身。中国中医研究院大学院卒業。1989年、東方医療振興財団の招きで来日。

1991～1992年、昭和医科大学の病理第一内科で研修を行い、

イスクラ産業(株)にて約20年間、学術担当として勤務。

その後日本で中医学の教育・普及活動に専念する。

読売新聞の「漢方漫歩」にて、約3年間に渡り記事を連載。

著書に『脳と心臓の血管は丹参で蘇る』（共著・リヨン社）、

『免疫力ー黄耆パワーで体を守る』（河出書房新社）、『中国漢方がよくわかる本』（河出書房新社）、

『無病到天年1』、『無病到天年2』など。中国中医科学院广安門医院客員教授、日本中医学会理事。

現在、日中両国にて国医大師である父（路志正）の学術伝承人として、臨床研究を行いながら、

学術シンポジウムやスピーチ、テレビなど多方面で中医薬文化の普及に活躍。



■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/> 担当：山口
TEL：03-5774-8871 / FAX：03-5774-8872 / mail：info@trendsoken.com