

## ■日本における疲労の現状

国内で行われた疲労の実態調査をご紹介します。



### 日本における疲労の実態調査

#### ○一般地域住民を対象とした厚生省研究班調査（1999年）

1999年、厚生省研究班（班長：木谷照夫）が15～65歳の一般地域住民4000名を対象に本格的な疲労に関する疫学調査（有効回答数3015）を実施したところ、約6割の人が日常生活の中で疲労を感じていることが明らかになりました。

参照：

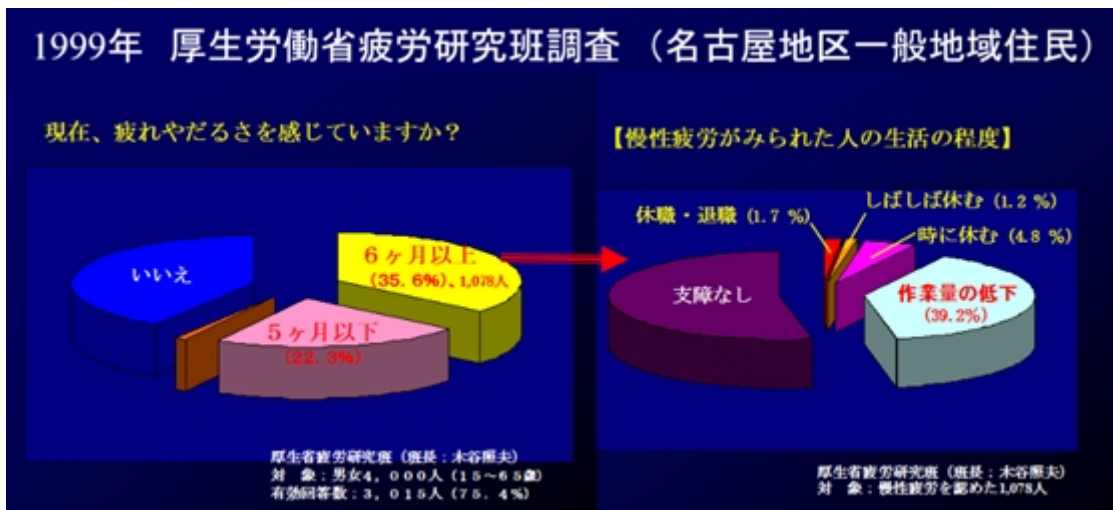
#### ア）一般地域住民を対象とした厚生省研究班調査（1999年）

日本では、「疲労」をキーワードとした疫学調査はほとんど行われていなかった。そこで、既に実施されてきた健康に関する疫学調査の中で、疲労に関する質問を調べてみたところ、1979年に行われた「体力・スポーツに関する世論調査」の中に、「日常の仕事をしていて、とくに疲れをおぼえることがよくありますか、そういうことはありませんか？」という問いがみつかった。この質問に対する回答を調べてみると、61.9%の人が「よく疲れる」もしくは「ときどき疲れる」と答えており、当時から多くの日本人は日常的に疲れを感じていたことがわかる。

しかし、「一晩眠れば、翌日は疲れがとれますか？」の問いに対しては58.9%の人が「回復する」と回答しており、当時の疲労の大半は安静や休息により回復する生理的な疲労であった。実際、同じアンケート調査の中に、「あなたは、このところ健康だと思いますか？」

という問いに対して、「あまり健康でない」と答えた人は14.4%に過ぎず、たとえ疲れは感じていても日常生活には支障をきたさない程度のものであったと思われる。

1999年、厚生省研究班（班長：木谷照夫）が15～65歳の一般地域住民4000名を対象に本格的な疲労に関する疫学調査（有効回答数3015）を実施したところ、約6割の人が日常生活の中で疲労を感じていることが明らかになった（文献1）。1,078名（35.8%）の人が半年以上続くか繰り返す慢性的な疲労を自覚しており、その内1065名について調べてみると、418名（39.2%）が自覚的な作業能力の低下、51名（4.8%）が学校や会社を時に休む、13名（1.2%）が学校や会社をしばしば休む、18名（1.7%）が休職・退職していると答えていた。このことは、最近の社会的環境の変化に伴い、疲労の質が変化し、休息してもなかなか回復がみられない慢性的な疲労が増えてきていることを示唆している。



文献1. 簗輪真澄、谷畑健生、松本美富士、ほか. 地域における疲労の実態とリスクファクター. 愛知県豊川保健所管内の2市4町実態調査. 厚生科学研究費補助金健康科学総合研究事業「疲労の実態調査と健康づくりのための疲労回復に関する研究」平成11年度報告書 p19-44、2000年3月.

### ○一般地域住民を対象とした厚生省研究班再調査（2012年）

当社が参画した疲労の疫学調査において、一般地域住民の4割近く（39.4%）が半年以上続く慢性的な疲労を自覚しており、疲労を自覚している人の13.6%の人は「しばしば日中に休息が必要である」、5.8%の人は「月に数日以上学校や会社を休む」「しばしば休む」「休職、退職」という状況に陥っていました。



参照：

#### 一般地域住民を対象とした厚生省研究班再調査（2012年）

日本における疲労の本格的な疫学調査が実施されて10年以上が経過したため、慢性疲労の有病率の変化を調べることとなり、1999年と同一地区の一般地域住民2000名（有効回答数1164）を対象に、疲労の疫学調査を厚生労働省研究班（班長：倉恒弘彦、2012年）が実施することとなった。

その結果、一般地域住民の4割近く（39.4%）が半年以上続く慢性的な疲労を自覚しており、疲労を自覚している人の13.6%の人は「しばしば日中に休息が必要である」、5.8%の人は「月に数日以上学校や会社を休む」「しばしば休む」「休職、退職」という状況に陥っていた（文献2）。

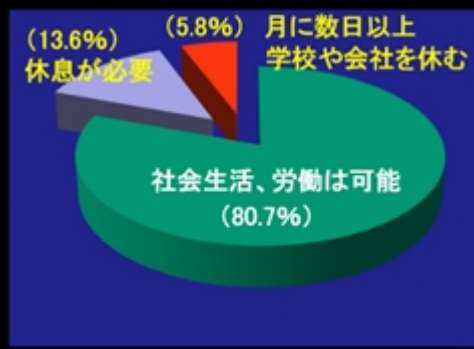
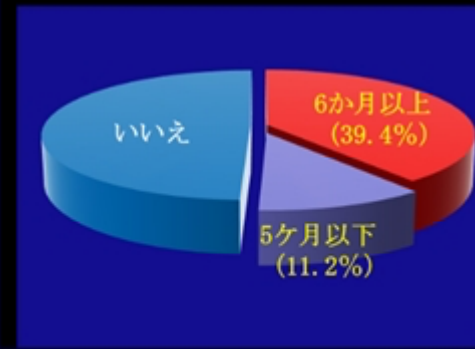
この2012年の調査でも、1999年の調査結果と同様に約1/3の人が慢性的な疲労を自覚し、その半数近くが疲労が誘因となった日常生活や社会生活の問題を抱えていることが確認されており、慢性疲労は21世紀の社会が取り組むべき、重要な課題の1つとなってきている。

## 2012年 厚生労働省疲労研究班調査

(名古屋地区一般地域住民)

現在、疲れやだるさを感じていますか？

疲労を自覚している人の生活状況



我々は、21世紀COEプログラム「疲労克服研究教育拠点の形成」(代表研究者：渡辺恭良，平成16-20年)において、疲労病態における分子神経メカニズムの一端を明らかにするとともに、2013年に設立した大阪市立大学健康科学イノベーションセンター (<http://www.chsi.osaka-cu.ac.jp/>、所長：渡辺恭良)ではイメージングやバイオマーカーなどの研究を推進してきた。2015年からは、現在91参画機関で構成される文科省・科学技術振興機構「健康生き生き羅針盤リサーチコンプレックス」プログラム (<https://rc.riken.jp/>)として展開し、疲労の正確な診断・治療法の開発に取り組んでいる。

### 文献2

倉恒弘彦. 慢性疲労症候群の実態調査と客観的診断法の検証と普及 厚生労働科学研究 障害者対策総合研究事業 (神経・筋疾患分野) 平成24年度報告書 p1-29, 2013年3月.

### ○備考

当社は21世紀COEプログラム「疲労克服研究教育拠点の形成」(代表研究者：渡辺恭良，平成16-20年)において、疲労病態における分子神経メカニズムの一端を明らかにするとともに、2013年に設立した大阪市立大学健康科学イノベーションセンターではイメージングやバイオマーカーなどの研究を推進してきました。2015年からは文科省・科学技術振興機構「健康生き生き羅針盤リサーチコンプレックス」プログラムとして展開し、疲労の正確な診断・治療法の開発に取り組んでいます。

文献1. 箕輪眞澄、谷畑健生、松本美富士、ほか. 地域における疲労の実態とリスクファクター. 愛知県豊川保健所管内の2市4町実態調査. 厚生科学研究費補助金健康科学総合研究事業「疲労の実態調査と健康づくりのための疲労回復に関する研究」平成11年度報告書 p19-44, 2000年3月.

文献2. 倉恒弘彦. 慢性疲労症候群の実態調査と客観的診断法の検証と普及 厚生労働科学研究 障害者対策総合研究事業 (神経・筋疾患分野) 平成24年度報告書 p1-29, 2013年3月.

### ○医療機関を受診している患者を対象とした厚生省研究班調査（2000年）

2000年、前年に一般地域住民の疲労疫学調査を実施した同一地区において、プライマリケアを担っている診療所や市民病院を対象に疲労のアンケート調査（対象：外来受診患者 2180名、有効回答数 1767名（81.1%））を実施したところ、半年以上続く慢性的な疲労が45%の患者に認められ、その中で労働や作業能力の低下がみられた患者が43%、労働が困難な状態に陥っている患者が10%認められました。



参照：

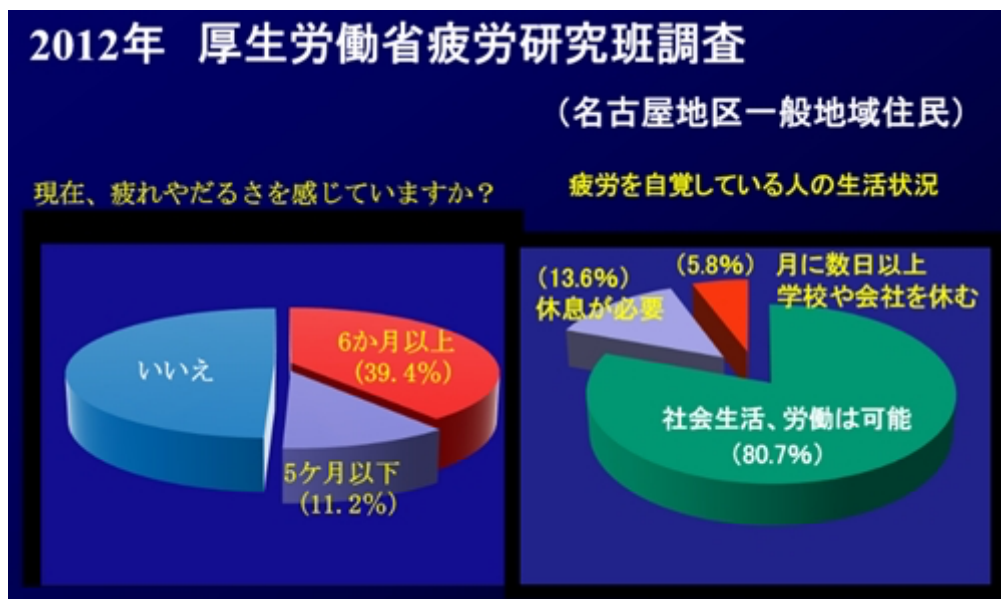
### 一般地域住民を対象とした厚生省研究班再調査（2012年）

日本における疲労の本格的な疫学調査が実施されて10年以上が経過したため、慢性疲労の有病率の変化を調べることとなり、1999年と同一地区の一般地域住民2000名（有効回答数1164）を対象に、疲労の疫学調査を厚生労働省研究班（班長：倉恒弘彦、2012年）が実施することとなった。

その結果、一般地域住民の4割近く（39.4%）が半年以上続く慢性的な疲労を自覚しており、疲労を自覚している人の13.6%の人は「しばしば日中に休息が必要である」、5.8%の人は「月に数日以上学校や会社を休む」「しばしば休む」「休職、退職」という状況に陥っていた（文献2）。

この2012年の調査でも、1999年の調査結果と同様に約1/3の人が慢性的な疲労を自覚し、その半数近くが疲労が誘因となった日常生活や社会生活の問題を抱えていることが確

認されており、慢性疲労は 21 世紀の社会が取り組むべき、重要な課題の 1 つとなってきた  
いる。



我々は、21 世紀 COE プログラム「疲労克服研究教育拠点の形成」(代表研究者：渡辺恭良，平成 16-20 年)において、疲労病態における分子神経メカニズムの一端を明らかにするとともに、2013 年に設立した大阪市立大学健康科学イノベーションセンター (<http://www.chsi.osaka-cu.ac.jp/>、所長：渡辺恭良) ではイメージングやバイオマーカーなどの研究を推進してきた。2015 年からは、現在 91 参画機関で構成される文科省・科学技術振興機構「健康生き活き羅針盤リサーチコンプレックス」プログラム (<https://rc.riken.jp/>) として展開し、疲労の正確な診断・治療法の開発に取り組んでいる。

#### 文献 2

倉恒弘彦. 慢性疲労症候群の実態調査と客観的診断法の検証と普及 厚生労働科学研究 障害者対策総合研究事業 (神経・筋疾患分野) 平成 24 年度報告書 p1-29, 2013 年 3 月.