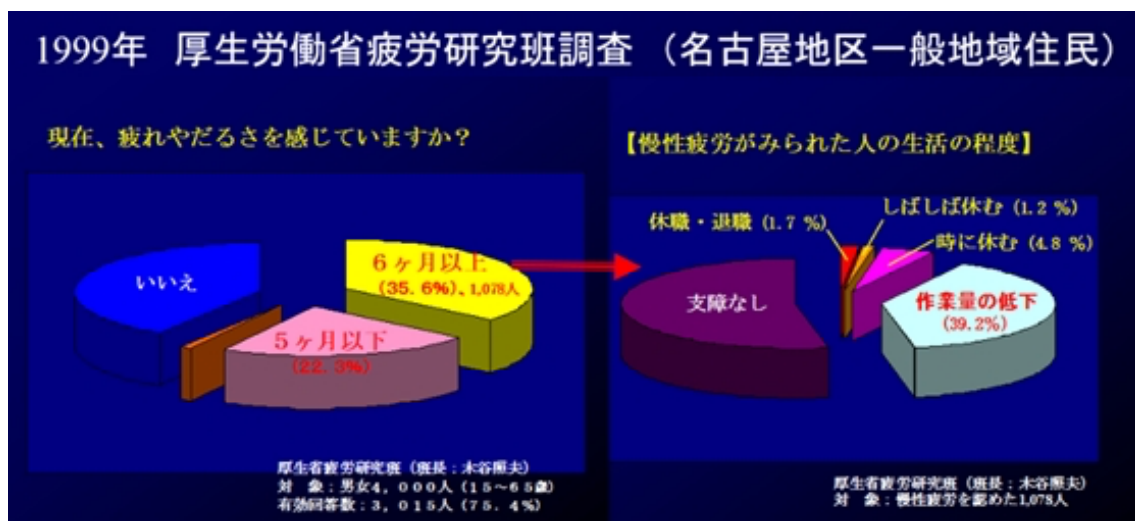


日本では、「疲労」をキーワードとした疫学調査はほとんど行われていませんでした。そこで既
 に実施されてきた健康に関する疫学調査の中で疲労に関する質問を調べてみたところ、1979年
 に行われた「体力・スポーツに関する世論調査」の中に「日常の仕事をしていて、とくに疲れを
 おぼえることがよくありますか？　そういうことはありませんか？」という問いが見つかりま
 した。この質問に対する回答を調べてみると61.9%の人が「よく疲れる」もしくは「ときどき疲
 れる」と答えており、当時から多くの日本人は日常的に疲れを感じていたことがわかりました。
 しかし「一晩眠れば、翌日は疲れがとれますか？」の問いに対しては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した。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りました（文献1）。1,078名（35.8%）の人が半年以上続
 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ました。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.