Newsletter

第一三共ヘルスケア株式会社

2026年11月12日（木）

発足20周年　第一三共ヘルスケアが「不調とセルフケアの20年間の変化調査」を実施

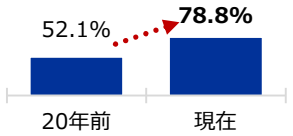
約8割が不調を自覚する“大不調時代”
半数以上が“セルキャン※”界隈

“セルキャン”が招く「睡眠の質低下」「気分の落ち込み」「居残り疲労」の実態が明らかに
気温急降下の季節は要注意…脱“セルキャン”！　現代型不調を防ぐ、簡単セルフケアを医師・秋津壽男先生が解説

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区）は、2026年4月に発足20周年を迎えました。これにちなみ、20年前と現在の不調の変化を探るために、20～70代の男女を対象に調査を実施しました。また、秋津医院院長・秋津壽男先生に現代型不調を防ぐ簡単セルフケア方法を解説いただきました。主な調査結果は以下の通りです。

※“セルキャン”とはセルフケアキャンセルの略。不調を感じても、セルフケアなどの対策を行わないことを表現しています。

不調を自覚する人、約8割 “大不調時代”



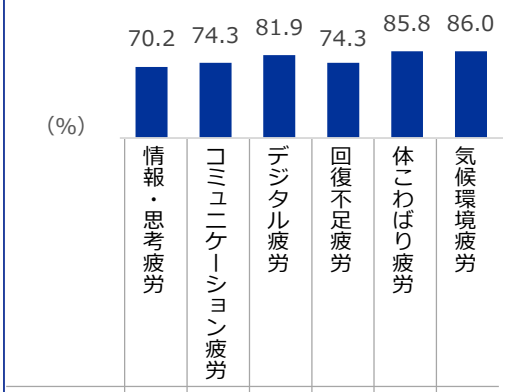
対象：30歳以上（n=480）［図2-2］

不調は目・肩・首と上半身へ 不調前線、上昇中



対象：30歳以上（n=480）［図2-1］

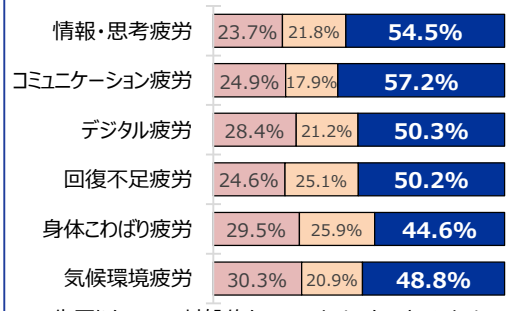
現代型不調6タイプ 20代で不調が顕著



	情報・思考疲労	コミュニケーション疲労	デジタル疲労	回復不足疲労	体こわばり疲労	気候環境疲労
全体	70.2	74.3	81.9	74.3	85.8	86.0
うち20代（n=106）	81.1	81.1	87.7	80.2	81.1	89.6

対象：20歳以上の不調を自覚する人（n=541）［図4］

対処しない“セルキャン”界隈が約半数も 不調でも約半数が“セルキャン”



対象：20歳以上の不調を自覚する人（n=541）［図5］

不調を“セルキャン”する要因は？ どうしていいか分からない ついつい我慢してしまうから

	コミュニケーション疲労 “セルキャン”理由TOP3		デジタル疲労 “セルキャン”理由TOP3
1位	何をすればよいか分からない（26.1%）	1位	まだ我慢できる程度（21.5%）
2位	まだ我慢できる程度（20.4%）	2位	医療機関に行くほどではないと思う（20.2%）
3位	どの程度になったら対処すべきか分からない（18.7%）	3位	何をすればよいか分からない（18.4%）
	（n=230）		（n=223）

対象：20歳以上で不調をセルフケアキャンセルした人［図6］

※図2-1、図6は複数回答

秋津先生オススメ 脱“セルキャン”！簡単セルフケア

1曲没頭	口角3秒上げ	10秒遠目	10秒上向き
左右首振り	背中合掌	脚伸び	3首温め

「不調とセルフケアの20年間の変化調査」概要

■実施時期：2026年9月4日（金）～9月6日（日）■調査対象：全国の20～70代の男女600人　■調査手法：インターネット調査
■調査委託先：楽天インサイト株式会社　※グラフの構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります。

1. 現在と20年前を比べた不調の変化

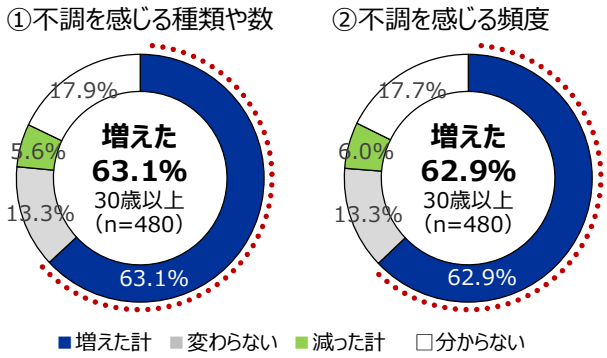
現在と20年前を比べると不調を感じる種類や数、頻度ともに、6割以上が「増えた」と実感。

30歳以上（30～70代）の男女480人※を対象に、この20年間の不調の変化について聞きました。

20年前と比べ、現在の方が不調を感じる種類や数（63.1%）も、不調を感じる頻度（62.9%）も、6割以上が、「増えた（増えた・やや増えた計）」と回答しました［図1］。

※20年前との比較のため、今回の調査対象者（20～70代）のうち30歳以上を対象としています（以下、20年前との比較は同様です）。

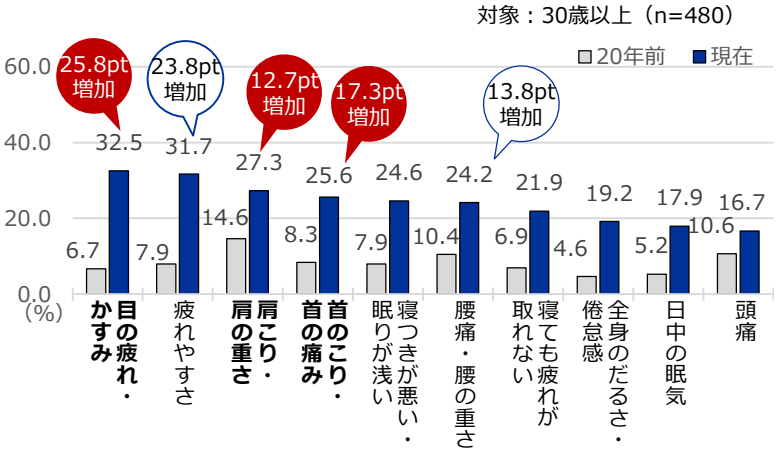
［図1］20年前と現在の不調



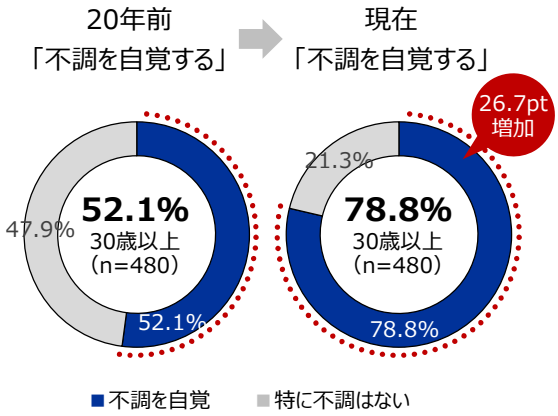
現代人の約8割が不調を抱える“大不調時代”。不調前線が上昇中　目・肩・首と上半身に不調を抱える人が増加。

体の症状別に自覚する不調を聞くと、現在は「目の疲れ・かすみ」「疲れやすさ」「肩こり・肩の重さ」が多く、20年前は「肩こり・肩の重さ」「頭痛」「腰痛・腰の重さ」が多くなっています。20年間の変化を見ると、「目の疲れ・かすみ」（25.8ポイント増加）、「首のこり・首の痛み」（17.3ポイント増加）、「肩こり・肩の重さ」（12.7ポイント増加）など、「目」「肩」「首」と上半身に不調を抱える人が増えています［図2-1］。また、20年前に不調を自覚した人は約半数（52.1%）でしたが、現在では約8割（78.8%）が何らかの不調を抱えています［図2-2］。

［図2-1］現在と20年前　自覚する不調TOP10（複数回答）



［図2-2］現在と20年前　不調を感じる割合変化



20年前と比べ増加率が最も大きい不調は「スマートフォンやパソコンを長時間使うことで目や頭が疲れる」。

疲れや不調の状態について18項目を提示し、感じる程度（よくある、時々ある、あまりない、まったくない）を全員に聞き、30歳以上の人にはさらに20年前の状態についても聞きました。

「よくある」「時々ある」の回答が多い症状を20年前と現在とで比較すると、20年前から最も増えた症状は、「スマートフォンやパソコンを長時間使うことで目や頭が疲れる」で、20年前の23.8%から現在は65.6%へと41.8ポイント増加しています［図3］。

［図3］20年前から増えた不調TOP5

（スコアは「よくある」「時々ある」の合計値）

		現在	20年前	差分
1位	**スマートフォンやパソコンを長時間使うことで目や頭が疲れる**	65.6%	23.8%	**41.8pt**
2位	長時間同じ姿勢でいることで体がこわばったり動かしにくくなったりする	60.6%	23.5%	37.1pt
3位	暑さによって体力を消耗していると感じる	69.2%	32.7%	36.5pt
4位	スマートフォンやパソコンを使った後、首・肩・腰などに疲れを感じる	57.9%	23.5%	34.4pt
5位	気温差や寒暖差によって体の疲れを感じる	56.0%	25.6%	30.4pt

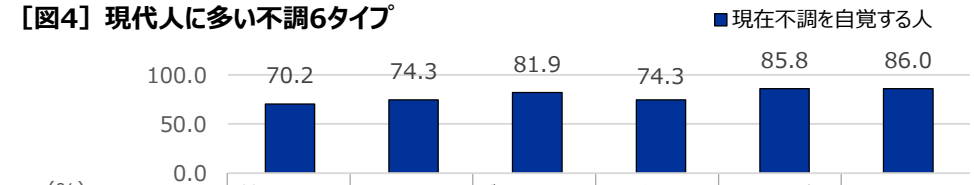
30歳以上（n=480）

2. 現代人に多い、現代型不調6タイプ

現代人の不調を６タイプに分類。20代で不調が顕著。

前述の疲れや不調の状態について提示した18項目を基に、現代型不調として以下の６タイプに分類しました。年代別で見ると、20代は6タイプ全てで8割を超え、うち4タイプでは平均より5pt以上スコアが高くなっており、不調が目立つ傾向がうかがえました［図4］。

［図4］現代人に多い不調6タイプ



	情報・思考疲労	コミュニケーション疲労	デジタル疲労	回復不足疲労	体こわばり疲労	気候環境疲労
全体（n=541）	70.2	74.3	81.9	74.3	85.8	86.0
20代（n=106）	81.1	81.1	87.7	80.2	81.1	89.6
30代（n=107）	82.2	86.0	79.4	77.6	85.0	89.7
40代（n=112）	70.5	77.7	82.1	81.3	88.4	85.7
50代（n=108）	69.4	76.9	83.3	78.7	88.9	88.9
60～70代（n=108）	48.1	50.0	76.9	53.7	85.2	75.9

■＝全体よりスコアが5pt以上高い　■＝全体よりスコアが5pt以上低い　（%）

①**情報・思考疲労**…情報を見聞きしすぎて頭が疲れる/頭の中で考えが止まらず休まらない/考えたり判断したりすることに疲れる
②**コミュニケーション疲労**…相手への配慮や言葉選びに疲れる/周囲の反応や評価を気にして疲れる/人と話したり連絡を返したりすること自体に疲れる
③**デジタル疲労**…スマートフォンやパソコンを長時間使うことで目や頭が疲れる/スマートフォンやパソコンを使った後、首・肩・腰などに疲れを感じる/通知やSNS、メッセージなどが気になり、頭や気持ちを休められない
④**回復不足疲労**…十分に寝たり休んだりしても疲れが取れない/朝起きた時点ですでに疲れている/疲れが何日も続き、回復しにくい
⑤**体こわばり疲労**…首や肩のこり・重さを感じる/腰の痛みや重さを感じる/長時間同じ姿勢でいることで体がこわばったり動かしにくくなったりする
⑥**気候環境疲労**…暑さによって体力を消耗していると感じる/気温差や寒暖差によって体の疲れを感じる/季節の変わり目に体調を崩しやすい

※各項目いずれかを「よくある」「時々ある」と回答した人

不調があっても、悪化したり支障が出るまでケアしない“セルキャン”が多い。

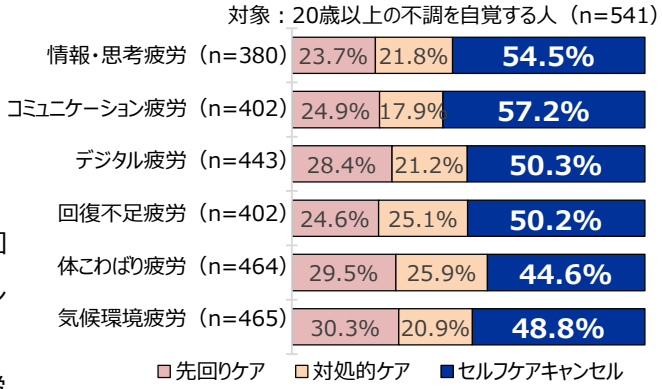
不調を感じたときの対策について、以下の3段階で聞きました。

①**先回りケア**…予防的にケアしたり少し違和感や兆候を感じたらケアする。
②**対処的ケア**…はっきりと不調を感じた段階でケアする。
③**セルフケアキャンセル**…日常生活に支障が出るほど悪化するまでケアしなかったり不調を感じてもケアをしないままでいる。
（略称：“セルキャン”）

現代型不調の6タイプ別に対策やケアを見ると、2～3割は「先回りケア」をしているものの、5割前後が不調を感じてもケアをしない“セルキャン”となっていました。

特にコミュニケーション疲労（57.2%）や情報・思考疲労（54.5%）など、頭や心の疲れで“セルキャン”が多くなっています。

［図5］6タイプ別　不調を感じたときの対策



“セルキャン”の理由は「何をすればよいか分からない」「まだ我慢できる」と対処を先送りしてしまうから。

6タイプ別に対処しない理由を聞きました。理由のTOP3を見ると、「何をすればよいか分からない」や「まだ我慢できる」が上位に挙げられました［図6］。「いつ」「何を」すればよいか分からず、対処を先送りにしてしまうことが“セルキャン”の背景と考えられます。

［図6］不調6タイプ別、“セルキャン”の理由TOP3（複数回答）

①情報・思考疲労（n=207）		②コミュニケーション疲労（n=230）		③デジタル疲労（n=223）		④回復不足疲労（n=202）		⑤体こわばり疲労（n=207）		⑥気候環境疲労（n=227）	
何をすればよいか分からないから	23.2	何をすればよいか分からないから	26.1	まだ我慢できる程度だから	21.5	何をすればよいか分からないから	24.3	まだ我慢できる程度だから	18.4	何をすればよいか分からないから	19.8
まだ我慢できる程度だから	21.7	まだ我慢できる程度だから	20.4	医療機関に行くほどではないと思うから	20.2	医療機関に行くほどではないと思うから	18.3	医療機関に行くほどではないと思うから	17.4	そのうち自然に治ると思うから	18.5
そのうち自然に治ると思うから	17.9	どの程度になったら対処すべきか分からないから	18.7	何をすればよいか分からないから	18.4	まだ我慢できる程度だから	16.3	何をすればよいか分からないから	16.9	医療機関に行くほどではないと思うから	15.9
（%）		（%）		（%）		（%）		（%）		（%）	

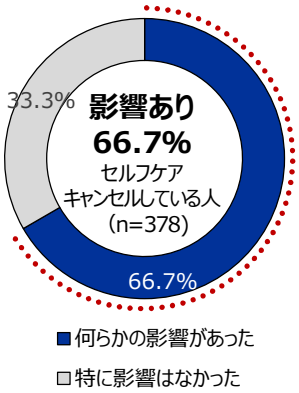
3．不調なのにケアしない“セルキャン”が日常生活にもたらす影響とは？

“セルキャン”により「疲れ・だるさが残る」「睡眠の質が低下」など不調が顕在化。不調が不調を呼ぶ“不調ループ”の危険性も。

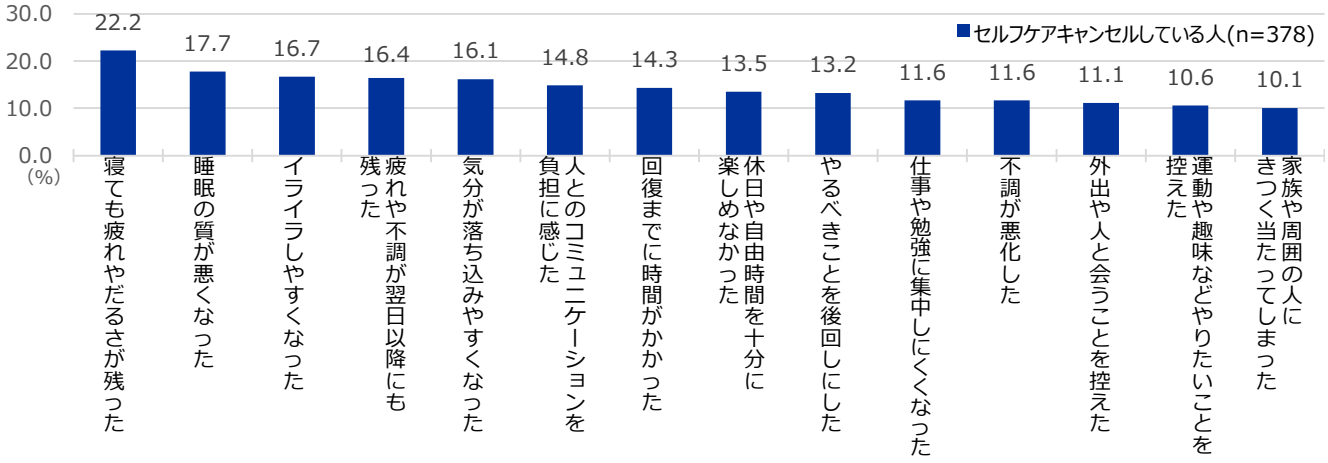
不調に対し日常生活に支障が出るほど悪化するまでケアしなかったり、不調を感じてもケアをしないままでいることで、何らかの影響があったかと聞くと、66.7%が「影響があった」と答えています［図7］。

また、そのことで経験したことを聞くと、「寝ても疲れやだるさが残った」「睡眠の質が悪くなった」が上位に挙がり、睡眠面に影響を感じている人が多いことが分かりました［図8］。

［図7］“セルキャン”の影響



［図8］“セルキャン”で経験したこと（10%以上）（複数回答）

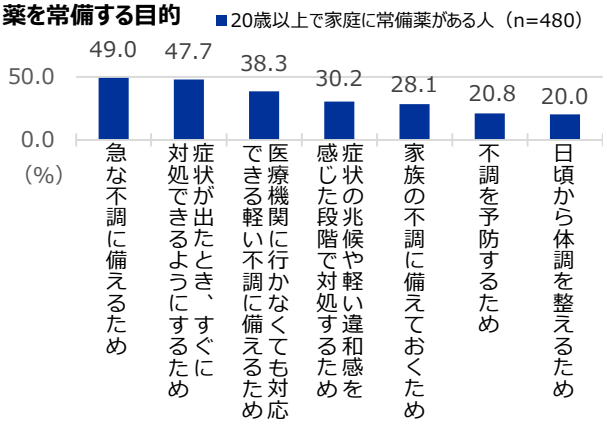


コラム

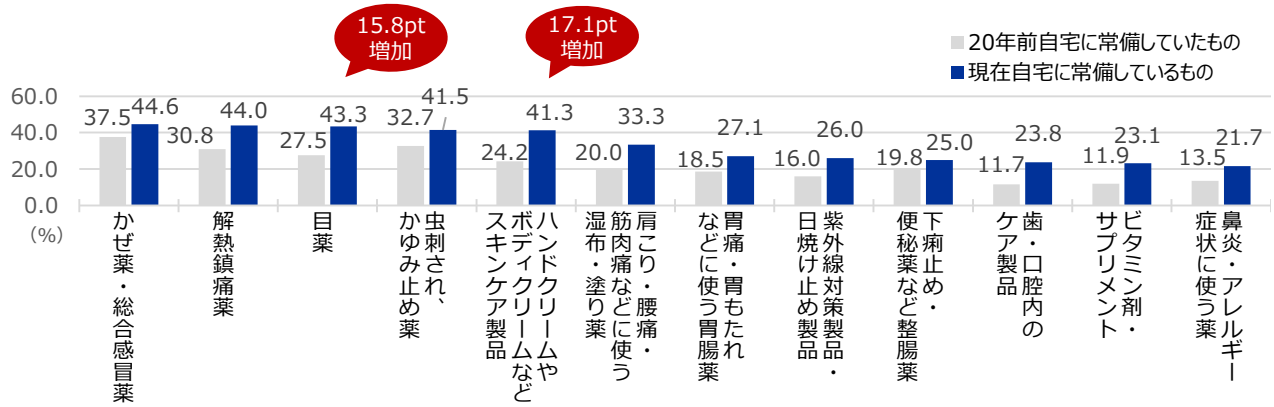
くすり箱の中身、この20年で増えたアイテムは「スキンケア製品」「目薬」

家庭に常備薬がある人に常備する目的を聞くと、「急な不調に備えるため」「症状が出たとき、すぐに対処できるようにするため」の割合が高くなっています。家庭にある常備薬を聞くと、20年前に多かったのは『かぜ薬・総合感冒薬』『虫刺され、かゆみ止め薬』でしたが、現在は『かぜ薬・総合感冒薬』『解熱鎮痛薬』『目薬』が多くなっています。また、20年前から大きく増えたのは「ハンドクリームやボディクリームなどスキンケア製品」（17.1ポイント増加）、「目薬」（15.8ポイント増加）でした。

薬を常備する目的



現在と20年前　家庭にある常備薬（複数回答）　対象：30歳以上（n=480）



医師・秋津壽男先生に聞く、“大不調時代”の乗り切り方

この20年の変化、社会の構造自体が不調に陥りやすい時代に

大きな変化があった20年だと改めて感じました。20年前に比べ自覚する不調が増えた要因の一つは、デジタル環境の変化です。スマートフォン（以下「スマホ」）が普及し、布団の中でも手放さない生活が日常になりました。さらにSNSによって他人の評価を意識する場面が増え、「いいね」の数に一喜一憂することで、コミュニケーション疲労につながることもあります。また、スマホは姿勢が崩れやすい上に、片手で操作し続けることも少なくありません。その何千回もの反復動作は、スマホがなければ日常ではほとんど行わない動きです。こうした体への負担も、上半身へと不調前線が上昇している一つの背景ともいえるでしょう。20代に現代型疲労が多いのは、デジタル環境に深く漬かっていることも関係しています。仕事で悩んでいても、上司が以前なら気にして声をかけてくれていたのに、今はハラスメントへの配慮から声をかけにくくなり、若い世代の精神的な支えやよりどころが減っているのかもしれません。

大不調時代の乗り切り方　まずは自分の基準値を知って簡単セルフケアから始めよう

この大不調時代の対処法として3つを意識・行動してください。**1つ目は自分を知ること**。自分の癖など気付いたことをメモして「自分は筋肉疲労には強いが寝不足はダメ」といった不調パターンを把握すれば、自分なりのケアが見つけられるはず。健康診断も定期的に受けてください。**2つ目に「これがあれば！」という心のよりどころを持つこと**が大事です。推し、好きな食べ物、大声で歌って発散など、気持ちがへこんだときの“キラーコンテンツ”を見つけておくことも有効です。**3つ目は、好きなことも嫌なことも、一定の時間がたったら必ず一呼吸置くこと**です。特に楽しいときは休むことを忘れがちですが、楽しいことをしていても疲労は蓄積します。理想は小学校の休み時間のように、1クール作業したら少し休憩を挟み、また1クール作業する、という繰り返し。この「休憩」は、人によっては仕事の合間にまったく別の仕事をすることで、気持ちの切り替えになる場合もあります。以下に10分間の休憩でも簡単にできるセルフケア術をまとめましたので、この中に自分に合うものがあれば、取り入れていただければ幸いです。

“脱・セルフケアキャンセル”　簡単セルフケア



①1曲没頭
好きな曲を1曲、聴くだけ。作業から離れ、心身を整えます。
ホシセイ/PIXTA

②口角3秒上げ
落ち込んだときこそ、笑顔で明るい気分に。鏡を見て笑顔を確認するとより効果的。
わかし/PIXTA





③10秒遠目
スマホや手もとから目をそらし、遠くを見ます。
星野スウ/PIXTA



④10秒上向き
10秒間天井や空を見上げる。
KAN./PIXTA

⑤左右首振り
同じ体勢で凝りがちな肩・首。
左右に首を振り5往復程できると◎。



さしみ/PIXTA

⑥背中合掌
背中で手を合わせます。できるだけ手を合わせることで背筋を伸ばす。
Mr_Nobody



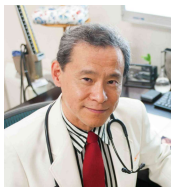


⑦脚伸び
座った状態で足を伸ばします。デスクワーカーにオススメ。
mw/PIXTA

⑧3首温め
季節の変わり目は気付かぬ冷えに要注意。
首・手首・足首を冷やさないよう気を付けて。



あまの露/PIXTA



秋津壽男（あきつ・としお）先生

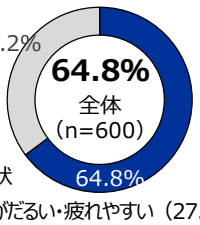
大阪大学工学部発酵工学科、和歌山県立医科大学を卒業。1998年より秋津医院開院。日本内科学会認定総合内科専門医、日本循環器学会認定循環器専門医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター、日本禁煙学会禁煙専門指導者。
著書に「長生きするのはどっち？」「医者とのつきあい方大全」など17冊、海外翻訳5冊、漫画関連5冊など。テレビ東京「主治医が見つかる診療所」に2006年よりレギュラー出演など。雑誌掲載も多数。

コラム

約6割の人が季節の変わり目に不調を感じる現代社会。今からケアして“冬バテ”予防を！

今年（2026年）は11月7日が立冬で、暦の上では冬が始まります。昼夜の寒暖差など、気温の急激な変化により自律神経が乱れ、だるさや疲労感などの不調を感じる“冬バテ”も気になります。季節の変わり目に感じる不調について聞くと、全体の64.8%が不調を感じていることが分かりました。そんな季節の変わり目に感じる不調の対策としては、「睡眠時間を十分にとる」「ゆっくり休む時間をつくる」「湯船につかる」などが上位に挙げられました。“冬バテ”に備えて、今からしっかりケアしましょう。

季節の変わり目に不調を感じる



感じる症状
1位：体がだるい・疲れやすい（27.2%）
2位：疲れが取れにくい（21.8%）
3位：体調を崩しやすくなる（18.7%）

季節の変わり目に感じる不調への対策
（複数回答）

1位	睡眠時間を十分にとる	22.5%
2位	ゆっくり休む時間をつくる	18.5%
3位	湯船につかる	18.3%
4位	水分補給を意識する	16.8%
5位	運動・ウォーキングをする	15.7%

全体（n=600）

第一三共ヘルスケアのさまざまな取り組み

① 「第一三共ヘルスケア20周年記念サイト」について





第一三共ヘルスケアは発足20周年を記念し、「20周年記念サイト」を公開しました。当社と、代表ブランドの歴史について社会や時代の変遷とともに紹介する「第一三共ヘルスケアとブランドの歩み」をはじめ、代表ブランドの知られざるエピソードをかるた風に紹介する「ちょっと気になるウラ話」、社員の想いや歩みを伝える特別映像など、多彩なコンテンツを掲載しています。

製品を通じて当社を知ってくださった方はもちろん、これまで当社に触れる機会が少なかった方にも楽しみながらご覧いただけるよう、親しみやすさや発見のある体験を大切にしました。製品の背景にある歴史や開発に携わった人々の想い、そして暮らしに寄り添い続けてきた当社の歩みを感じていただきながら、新たな発見により身近な存在としての第一三共ヘルスケアとの出会いにつながればと考えています。

▶▶▶ **URL：www.daiichisankyo-hc.co.jp/20th/**

② 第一三共ヘルスケアの「セルフケア」に関する情報発信について

第一三共ヘルスケアでは、「セルフケア」に関する情報をサイト・企業公式キャラクターなどを通じて届けています。

くすりと健康の情報局 by 第一三共ヘルスケア

【くすりと健康の情報局】 www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/

今さら聞けないくすりの基本情報や、からだに起こる症状の原因・予防・対策まで。日ごろから症状の特徴やくすりの知識を深めるためにチェックするのもおすすめです。

健康美塾® by 第一三共ヘルスケア

【健康美塾】 www.daiichisankyo-hc.co.jp/kenko-bijuku/

季節やライフステージによって変化する健康の悩みに寄り添い、セルフケアに役立つ情報を発信。女性特有の健康課題、美容、心身のケアなど、幅広くお届けしています。

ねこいちさん NEKOICHISAN by 第一三共ヘルスケア

【ねこいちさん】 www.daiichisankyo-hc.co.jp/neko_ichi_san/

健康の困りごとや悩みを抱える人の前に現れ、「正しい知識」と「役立つアイテム」で助けてくれる第一三共ヘルスケアの公式キャラクターです。YouTubeやXなどのSNSを中心に広報部員として活動しています。

■ 第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、OTC医薬品領域におけるリーディングカンパニーとしての強みを基盤に、機能性スキンケア・オーラルケア・食品分野へと事業領域を拡大し、生活者の健やかな人生に寄り添うトータルヘルスケア企業として成長を続けています。

私たちの理念を体現するコーポレートスローガン「Fit for You ひとりひとりの健やかな人生のライフパートナー」を掲げ、誰もが安心してセルフケア・セルフメディケーションに取り組める社会の実現に貢献してまいります。

【クレジット表記のお願い】

本資料のデータを転載いただく際には、出典として、

「不調とセルフケアの20年間の変化調査」（第一三共ヘルスケア）

と表記くださいますようお願い申し上げます。