

## “脳疲労”解消は生産性向上の鍵

～ 「健康と働き方に関するアンケート調査」より ～

三菱UFJフィナンシャル・グループの総合シンクタンクの三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社(本社:東京都港区 社長:水野 俊秀)は、「健康と働き方に関するアンケート」(全国の20歳以上の有職男女3,000人を対象としたインターネット調査、2009年9月)を実施し、疲労と仕事上の能力の関係を把握しました。

### 【調査結果の概要】

- 脳疲労の自己診断項目における回答結果から、脳疲労と考えられる人は全体の3分の1以上(その兆候が少しでもみられる人を入れると約7割)に達しており、女性や、若年層でその傾向が強いことが分かった。
- 脳疲労が重症な人ほど効率、集中力、注意力、創造性、根気の充実を示す選択肢を選ぶ人が減少することから、疲労する(脳疲労の状態になる)と業務上必要な能力が低下する傾向がうかがえる。
- 脳疲労と健康習慣についても聞いたところ、脳疲労が小さい、元気な人ほど正しいライフスタイルを実践する傾向が見られた。「栄養バランス」「睡眠」「運動」等、いずれも脳疲労の度合いで顕著な差が表れている。この結果からは、「正しいライフスタイルを送っているからこそ脳疲労が小さい」とも考えられるが、「脳疲労が小さいからこそ正しいライフスタイルを体が“快”と認識して自然に実践できている」とも解釈できる。
- 本調査の結果は、疾病の予防だけではなく、健康な人のQOL(生活の質)向上が生産性向上に結びつく可能性を示唆している。今後、職場における従業員の健康増進は、従来のメンタルヘルスやメタボ予防など疾病予防だけではなく、健康な人の生産性にも焦点を当てる必要があると考えられる。

本調査で疲労の尺度として用いた「脳疲労」とは、九州大学の藤野武彦名誉教授が提唱する発症仮説BOOCS理論に基づく概念であり、「ストレス過多(情報過多)により大脳新皮質と大脳旧皮質の関係性が破綻し、正常な機能を果たせなくなった状態」と定義されている(詳細は、脳疲労概念【BOOCS公式サイト】<http://boocs.jp/top.html>ご参照)。

なお、アンケート調査に基づく分析であるため、回答者の性格や主観等による影響が考えられる点に留意されたい。

詳細は、添付資料をご参照ください。

本資料は、弊社ホームページ <http://www.murc.jp/report/press/091029.pdf> に掲載しています。

### 【お問い合わせ先】

三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社  
研究開発第1部 有元 裕美子  
〒541-8512 大阪府大阪市中央区今橋2-5-8  
TEL. 06-6208-1242 / FAX. 06-6208-1243  
E mail: arimoto@murc.jp

添付資料

“脳疲労”解消は生産性向上の鍵

～ 「健康と働き方に関するアンケート調査」より ～

通常、大脳辺縁系で生じる本能を大脳新皮質の思考でコントロールしているが、外部からの様々なストレスによって「脳疲労」の状態となると、知性や理性を司る大脳新皮質と、欲求や情動を司る大脳辺縁系との相互作用が低下して、正常な機能を果たせなくなるという(アンケート調査でも用いた「脳疲労」の診断項目等は P6 ご参照)。

本調査では、この「脳疲労」の尺度を活用して、疲労と仕事上の能力等の関係を把握した。

【アンケート調査の概要】

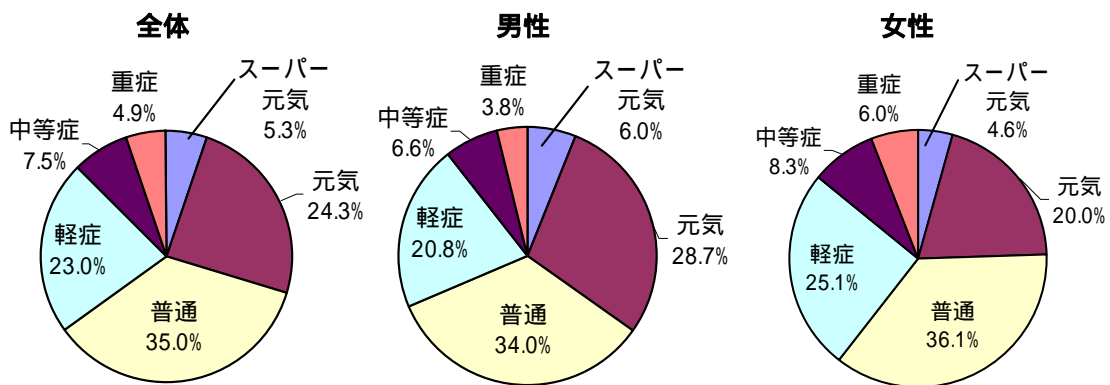
調査名	: 健康と働き方に関するアンケート
調査方法	: インターネット調査(web アンケートによる)
調査対象	: 全国 20 歳以上の有職男女(パート・アルバイト除く)
調査対象サンプル数	: 3000 サンプル(年代・性別(20～60代)の 10 階層に 300 サンプルずつ均等割付)
実施期間	: 2009 年 9 月 8 日 ～ 2009 年 9 月 10 日
調査主体	: 三菱 UFJ リサーチ & コンサルティング株式会社

【アンケート調査結果】

1. 「脳疲労」は全体の3分の1以上、兆候のある人は約7割

脳疲労の診断項目(P6)に基づいて、アンケート調査対象者を判定したところ、「普通」が最も多く3分の1以上(35.0%)を占め、次いで「元気(24.3%)」、「軽症(23.0%)」となっている。脳疲労と考えられる「重症」「中等症」「軽症」を合わせると3分の1以上(35.4%)、少しでも脳疲労の兆候がある人(「重症」「中等症」「軽症」「普通」の合計)まで含めると約7割に達している。一方、忙しい環境下にあっても身も心も軽い状態を保つことができる「スーパー元気」も5.3%存在する。性別で比較すると、女性の方が男性よりやや重症となる傾向がある。

図表1 脳疲労の割合

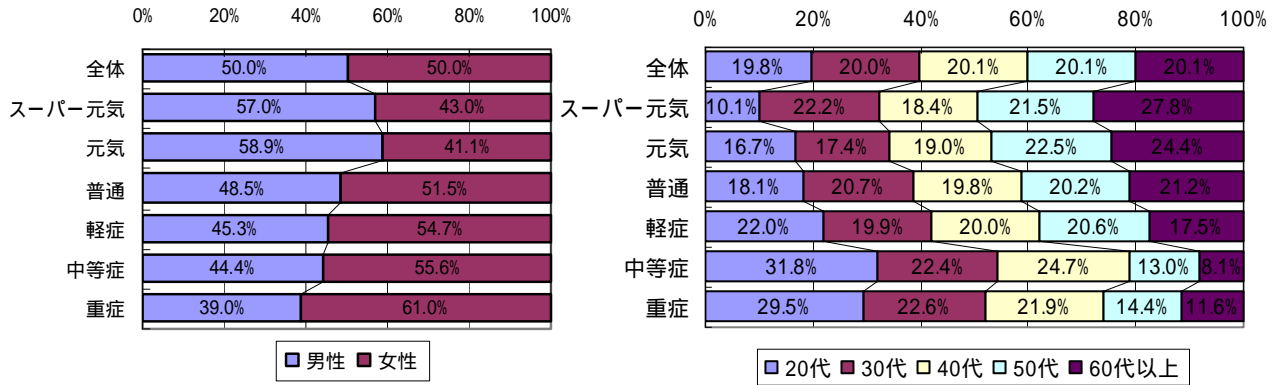


- 注) 「スーパー元気」: 仕事量が多いにもかかわらず元気な方 「元気」: 仕事量はほどほどで元気な方  
 「普通」: 脳疲労兆候が少しはあり、元気であるといえるほどではないレベル  
 「軽症」: 脳疲労傾向が見られるが、脳疲労解消対策を自分で実行できるレベル  
 「中等症」: 脳疲労が中等症で、サポートを受けながらであれば脳疲労解消対策を実行できるレベル  
 「重症」: 脳疲労が重症で医療機関で診てもらふ事が必須なレベル

本資料は、情報提供のみを目的として作成されたものであり、金融商品の売買や投資など何らかの行動を勧誘するものではありません。ご利用に関しては、すべてお客様ご自身でご判断下さい。宜しく願い申し上げます。本資料は信頼できるとされる情報に基づいて作成されていますが、弊社はその正確性を保証するものではありません。また執筆者の見解に基づき作成されたものであり、弊社の統一した見解ではありません。内容は予告なしに変更することがありますので、予めご了承ください。本資料は著作物であり、著作権法に基づき保護されています。本資料・データを使用・掲載の際は、必ず出所: 三菱 UFJ リサーチ & コンサルティングと明記してください。

各脳疲労度における性別・年代別の構成比をみても、重症になるほど男性と中高年が減少する一方、女性と若年層が増加している。

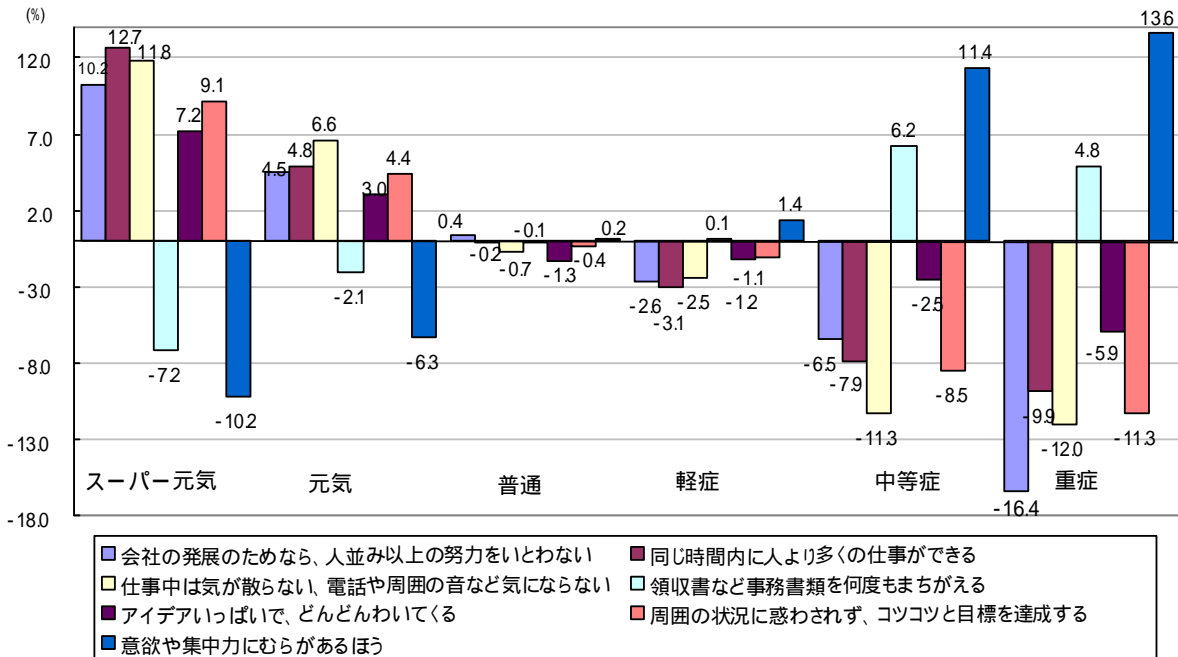
図表2 各脳疲労度における性年代別構成



## 2. 「脳疲労」が重症になるほど能力が低下する

脳疲労度別に、会社への忠誠心、仕事の効率、集中力、注意力、創造性、根気、気分のムラ等を尋ねたところ、いずれも脳疲労度と高い相関がうかがわれた。下記は、各項目における全体平均と各脳疲労度との差を表したものである。「スーパー元気」では全てが全体を大きく上回る一方、「重症」ではその逆となっている。脳疲労が小さい状態では仕事上の能力が向上し、脳疲労が大きいとその逆となる傾向がうかがえる。

図表3 脳疲労度別にみた能力の比較

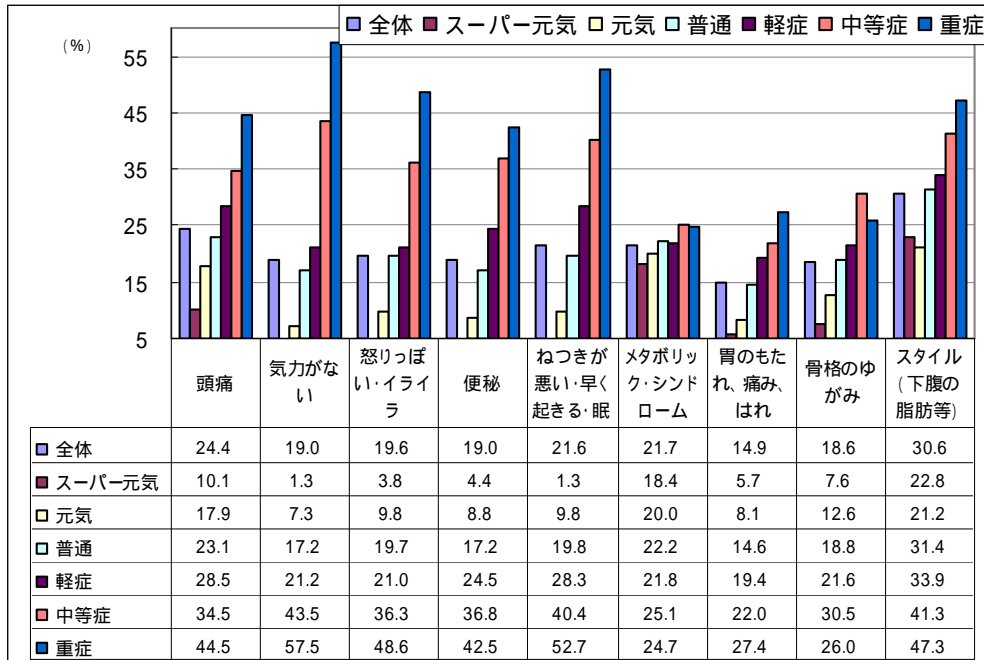


注) 上記の計算方法: (各脳疲労度における点数 - 全体の平均点) / 全体の平均点 × 100

### 3. 「脳疲労」が大きいと健康・美容上の悩みが多い

脳疲労度別に健康・美容上の悩みの有無をみたところ、脳疲労が重症化するほど、様々な悩みが著しく増加する傾向がみられた。(ただし、あくまで回答者の主観であるため、脳疲労が重症な人ほど悲観的な回答をしている可能性があり、実際の心身の状況を正確に表しているとは限らない。)

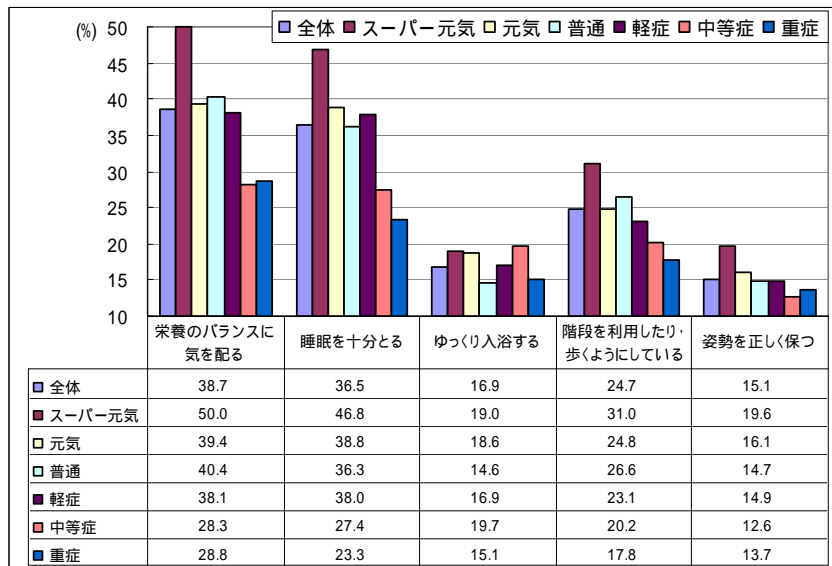
図表4 脳疲労度別にみた健康・美容上の悩み



### 4. 「脳疲労」が小さい人はヘルスコンシャス

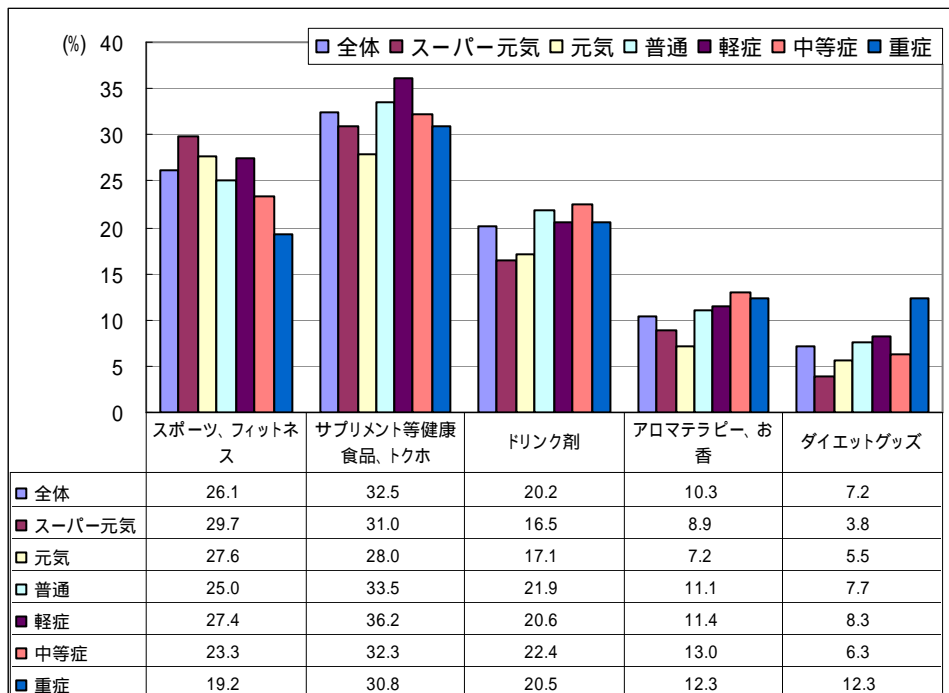
脳疲労度別に健康への配慮をみたところ、脳疲労が小さい、元気な人ほど正しいライフスタイルを実践する傾向が見られた。「栄養バランスに気を配る」人は全体的にも多いが、特にスーパー元気では半数に達している一方、重症では3割弱にとどまっている。その他の「睡眠」、「運動」等に関しても、いずれも脳疲労の度合いで著しい差表れている。この結果は、「正しいライフスタイルを送っているからこそ脳疲労が小さい」とも考えられるが、「脳疲労が小さいからこそ正しいライフスタイルを体が“快”と認識して自然に実践できている」とも解釈できる。

図表5 脳疲労度別にみた健康への配慮



同様に、脳疲労度別に健康ビジネスの利用をみたところ、「スポーツ、フィットネス」など本人の努力を必要とするものの利用率は、脳疲労が重症化するにつれて減少する一方、「アロマテラピー」や「ダイエットグッズ」など受身で利用できるものは、重症化するにつれて利用率が上がる傾向がある。

図表6 脳疲労度別にみた健康ビジネスの利用



## 【(ご参考) 脳疲労の自己診断】

脳疲労は、九州大学の藤野武彦名誉教授が開発した下記項目によって自己診断ができる。同診断の特徴として、POMS等既存の主観的尺度との整合性が非常に高い一方、「病気～病気が無い状態」の範囲だけではなく、「病気が無い状態～元気・QOLの高い状態」の範囲も診断できる点が挙げられている。

詳細は、脳疲労概念[BOOCS]公式サイト(<http://www.boocs.jp/nouhirou/index.html>)ご参照

## 脳疲労チェックリスト

ここ2～3週間の状況について

毎日そう思う、週に2～3回程度、週に1回程度、全くない

- (1) 夜中に目が覚めたり、用もないのに朝早く目が覚めることがありますか？
- (2) 寝付きは悪いですか？
- (3) 習慣で食べるか、無理して食べる(食事がおいしくない)ことがありますか？
- (4) 便秘することがありますか？
- (5) 身体を使わないのにへとへとであると思ふことがありますか？
- (6) 気持ちが沈んで暗い気分になることがありますか？
- (7) 希望がもてないと思ふことがありますか？
- (8) 考えがまとまらないと思ふことがありますか？
- (9) イライラすることがありますか？
- (10) 不安だと思ふことがありますか？
- (11) 自分は価値がない人間だと思ふことがありますか？
- (12) やらねばならない事や心配事が多いですか？
- (13) イキイキとして活気がありますか？

## 脳疲労チェックリストの判定結果

AA:スーパー元気	仕事量が多いにもかかわらず元気な方
A:元気	仕事量はほどほどで元気な方
B:普通	脳疲労兆候が少しはあり、元気であるといえるほどではないレベル
C:軽症	脳疲労傾向が見られるが、脳疲労解消対策を自分で実行できるレベル
D:中等症	脳疲労が中等症で、サポートを受けながらであれば脳疲労解消対策を実行できるレベル
E:重症	脳疲労が重症で医療機関で診てもらふ事が必須なレベル

注)上記「脳疲労チェックリスト」は最新版であり、【BOOCS】公式サイトに2項目(12、13)が追加されている。