

報道関係者各位

2023年8月30日

全薬工業株式会社

Emma Sleep Japan 合同会社

## 全薬工業×Emma Sleep が「女性の健康サミット 2023」を合同開催！ 石原新菜医師らが忙しい人ほど習慣にしたい3つの「脱カスイッチ」を解説 ～「働く人の健康に関する調査」も発表～

全薬工業株式会社（本社：東京都文京区 代表取締役 橋本弘一）と Emma Sleep Japan 合同会社（本社：東京都中央区、代表：マヌエル・ミュラー）は、2023年9月の健康推進普及月間を前に、忙しいビジネスパーソンの健康意識を高めるべく、HER-SELF 女性の健康プロジェクト®（<https://her-self.jp/>）と合同で2023年8月29日（火）に「女性の健康サミット 2023」を開催いたしました。

当サミットでは、『働く人の健康に関する調査』の結果を発表した他、医師の石原新菜氏や睡眠セラピストの松本美栄氏、アンバサダーの田中亜希子氏らをゲストにお迎えし、ビジネスパーソンならではの不調とその対策である3つの「脱カスイッチ」について解説いただきました。



全薬販売株式会社  
マーケティング部マーケティング戦略課課長 寺田匡宏氏



Emma Sleep Japan 合同会社  
カントリーマネージャー 小原拓郎氏



イシハラクリニック副院長  
石原新菜医師



睡眠セラピスト  
松本 美栄氏



アンバサダー  
田中 亜希子氏

### 「働く人の健康に関する調査」の発表

全薬工業株式会社と Emma Sleep Japan 合同会社は、2023年8月に全国の20～59歳の男女有職者848人（男性：423人、女性：425人）を対象に、睡眠や健康に関する調査を実施いたしました。そして、本セミナーでは、女性425人を対象に行った調査結果を中心に紹介しました。

【本件に関するお問い合わせ先】

HER-SELF 女性の健康プロジェクト®事務局 担当：滝沢・阿部・弓野・滝島 MAIL：her-self@bil.jp

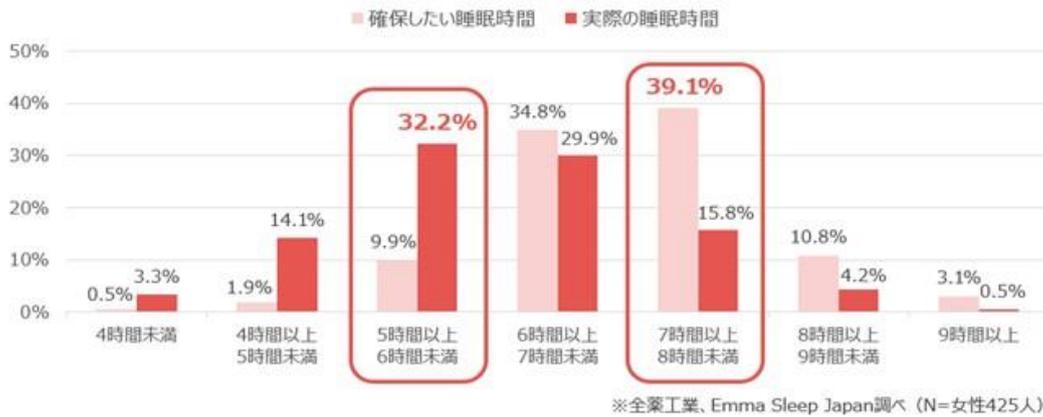
TEL：03-5413-2411 090-6536-1471（滝沢）/090-8562-5119（弓野） FAX：03-5413-2412

▼調査サマリー

▽「健康のために確保したい睡眠時間」と「実際の睡眠時間」には約 2 時間のギャップがあることが判明。

「健康のために確保したい睡眠時間」と「実際の睡眠時間」について伺いました。働く女性の回答結果を見ると、確保したい時間は【7 時間以上 8 時間未満】が 1 位であるのに対し、実際の睡眠時間は【5 時間以上 6 時間未満】がトップという結果に。理想と現実では約 2 時間も乖離があることがわかりました。仕事に加え、家事や子育てによる影響で、理想の睡眠時間を確保できていない可能性があります。

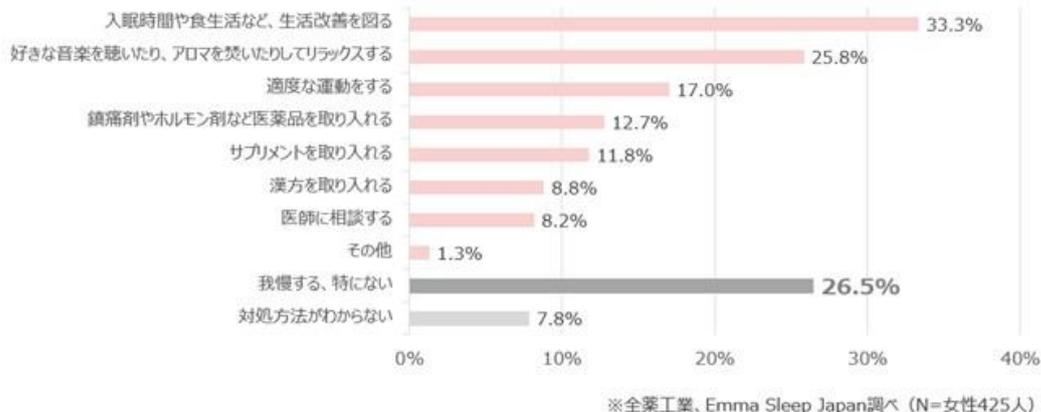
「健康のために確保したい睡眠時間」と「実際の睡眠時間」はそれぞれどのくらいですか？



▽7 割以上の女性がホルモンバランスによる不調を感じているにも関わらず、約 3 割近くの人がある対応策として、「我慢する」、又は「特にない」と回答。

「ホルモンバランスの影響で日常生活に支障がでることは何ですか？」の設問より、7 割以上の女性がホルモンバランスによる不調を感じていることがわかりましたが、「ホルモンバランス不調時の改善策として、とっている対応策はありますか？」と質問したところ、約 3 割近くの人がある対応策として「我慢する、特にない」と回答しました。不調を感じても「我慢して乗り切ろう」という心理があることがうかがえます。

ホルモンバランス不調時の改善策として、とっている対応策はありますか？  
(複数回答)



『働く人の健康に関する調査』について詳しくはこちらをご覧ください

URL : <https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000058.000070849.html>

【本件に関するお問い合わせ先】

HER-SELF 女性の健康プロジェクト@事務局 担当：滝沢・阿部・弓野・滝島 MAIL : her-self@bil.jp

TEL : 03-5413-2411 090-6536-1471 (滝沢) /090-8562-5119 (弓野) FAX : 03-5413-2412

## 【トークセッション】忙しい人ほど習慣にしたい3つの「脱カスイッチ」とは？

### ■イシハラクリニック副院長 石原新菜医師 コメント



女性のカラダや心の不調については、主に3つの原因が考えられます。**1つ目は、「女性ならではのメカニズム」による不調です。**いわゆる生理や更年期など、女性ホルモンがかかわる要因で、まさに女性ならではのお悩みになります。**2つ目は、「周囲との関わり方」「外的要因」による不調です。**こちらは、職場の人間関係でストレスを抱えたり、家族の都合に振り回されて疲れてしまったりというパターンが該当します。最後の**3つ目は、「健康習慣の乱れ」による不調です。**これは女性に

限った話ではないですが、忙しいとつい食事や運動が後回しになり、栄養バランスの乱れや運動不足による不調の原因になります。仕事や家事、育児などをしているときは、「がんばりスイッチ」がオンになっています。「脱カスイッチ」は、その反対で、意識的に「力を抜く」「オフにする」ということです。**1つ目のスイッチは、「がまん」をやめること。**調査結果でも「がまん」で乗り切っている人が一定数いるという結果が出ていましたが、女性のメカニズムを家族や職場の人に伝えて、体調が悪い時はしっかり休むことが大切です。**2つ目のスイッチは、「ムリ」をやめることです。**家庭内でも、特にお母さんがイライラしていると家族にもよくないケースが多いです。自分のためにも周りのためにもハッピーでいるのが大事です。**3つ目のスイッチは、「周りに合わせる」をやめることです。**もちろん、完全には難しいかもしれませんが、特にこの年代は常に周りから振り回されがちなので、意識的に合わせるのをやめることも必要です。まだまだ多くの働く女性が「がまん」を容認していますが、「がまん」は当たり前ではないです。今日は3つのスイッチをお伝えしましたが、それに限らず自分に合う「脱カスイッチ」を見つけてくださいね。

### 忙しい人ほど習慣にしたい3つの「脱カスイッチ」

スイッチ  
1

「がまん」をやめる

スイッチ  
2

「ムリ」をやめる

スイッチ  
3

「まわりに合わせる」をやめる

【本件に関するお問い合わせ先】

HER-SELF 女性の健康プロジェクト@事務局 担当：滝沢・阿部・弓野・滝島 MAIL : her-self@bil.jp

TEL : 03-5413-2411 090-6536-1471 (滝沢) /090-8562-5119 (弓野) FAX : 03-5413-2412

### ■睡眠セラピスト 松本美栄氏 コメント



睡眠と女性のホルモンバランスには密接な関係があり、睡眠サイクルが乱れることで、脳内の女性ホルモンの分泌をコントロールしている機能が低下し、生理不順などにつながりやすくなります。睡眠は脳疲労を解消する上で非常に重要ですが、脳疲労が蓄積すると睡眠の質が低下してしまい、脳疲労を解消しにくくなってしまふという負のスパイラルに陥ってしまいます。また、睡眠の量が足りないと、精神面のストレスや体力低下につながりやすく、睡眠の質が低下すると、暴飲暴食をしやすくなる傾向になり、罪悪感や体型への影響も出てくる可能性があります。良質な睡眠をとるための対策としては様々な方法がありますが、運動でのおすすめは朝のウォーキングです。太陽の光には体内時計をリセットする役割があり、体のリズムが整う他、幸せホルモンのセロトニンも分泌されます。その他、疲れたときにはこまめに頭のマッサージや足・肩まわりのストレッチをするようにしています。忙しい日々が続くと、交感神経から副交感神経へのスイッチの切り替えができなくなってしまい、自律神経が乱れてしまいます。「ずっと忙しい」という状態を割けるためにも「脱力スイッチ」は大切です。正しい姿勢や良質な睡眠を習慣にすることで、改善につながるのぜひ試してみてください。

なる傾向になり、罪悪感や体型への影響も出てくる可能性があります。良質な睡眠をとるための対策としては様々な方法がありますが、運動でのおすすめは朝のウォーキングです。太陽の光には体内時計をリセットする役割があり、体のリズムが整う他、幸せホルモンのセロトニンも分泌されます。その他、疲れたときにはこまめに頭のマッサージや足・肩まわりのストレッチをするようにしています。忙しい日々が続くと、交感神経から副交感神経へのスイッチの切り替えができなくなってしまい、自律神経が乱れてしまいます。「ずっと忙しい」という状態を割けるためにも「脱力スイッチ」は大切です。正しい姿勢や良質な睡眠を習慣にすることで、改善につながるのぜひ試してみてください。

### ■アンバサダー 田中 亜希子氏 コメント



自分は寝つきは良いほうだけど、昔に比べて寝起きが悪くなった気がします。しっかり寝たはずなのに、起きたら疲れていて、すっきりしない感じがして、睡眠の質が悪いのかもしれないと思いました。健康面も、更年期の始まりで、子どもは思春期（中学生と小学生）、親の介護も意識し始める年齢で、お仕事は好きだけど、やる事が立て込んでくると、スケジュールに追われてしまうのは大変だと感じます。そんな時は、月に1、2回ホットヨガに行くことで、**自分をいたわる時間が持てリフレッシュ**できます。また、先日体調を崩したときに、家族が「無理しないで」と言ってくれました。全部ちゃんとやると疲れてしまうし、「やらなきゃいけないのにできなかった」となると、メンタルにもあまり良くないです。そんなときは、例えば、ごはんを作らないなどの「ラクをする日」を決めて、「今日はみんなで出前で好きなもの頼もう！」と言ってみたり、**やらない代わりに家族みんなで楽しむ方法を見つければ良い**と思いました。頑張り続けるのではなく、意識的にスイッチをオフするように心がけたいと思います。

自分自身が寝つきは良いほうだけど、昔に比べて寝起きが悪くなった気がします。しっかり寝たはずなのに、起きたら疲れていて、すっきりしない感じがして、睡眠の質が悪いのかもしれないと思いました。健康面も、更年期の始まりで、子どもは思春期（中学生と小学生）、親の介護も意識し始める年齢で、お仕事は好きだけど、やる事が立て込んでくると、スケジュールに追われてしまうのは大変だと感じます。そんな時は、月に1、2回ホットヨガに行くことで、**自分をいたわる時間が持てリフレッシュ**できます。また、先日体調を崩したときに、家族が「無理しないで」と言ってくれました。全部ちゃんとやると疲れてしまうし、「やらなきゃいけないのにできなかった」となると、メンタルにもあまり良くないです。そんなときは、例えば、ごはんを作らないなどの「ラクをする日」を決めて、「今日はみんなで出前で好きなもの頼もう！」と言ってみたり、**やらない代わりに家族みんなで楽しむ方法を見つければ良い**と思いました。頑張り続けるのではなく、意識的にスイッチをオフするように心がけたいと思います。

### ■HER-SELF 女性の健康プロジェクト®について

女性個人と、働く環境を整える企業の双方へのアプローチで、健康と経済に貢献するプロジェクトです。HER-SELF には2つの想いを込めています。

1. 「Herself = 女性自身」が健康でいきいきと活躍できる世の中を作りたいという想い
2. HER=女性個人 と、女性を取り巻く周囲の人々を表す言葉の頭文字、S.E.L.F. (S= Society (社会) E=Employer (雇用主、企業) L=Life Partner (パートナー) F=Family and Friends (家族や友人) ) を合わせ、さまざまなステークホルダーとのパートナーシップで女性の健康を実現していくという想い

URL : <https://her-self.jp/>

【本件に関するお問い合わせ先】

HER-SELF 女性の健康プロジェクト®事務局 担当：滝沢・阿部・弓野・滝島 MAIL : her-self@bil.jp

TEL : 03-5413-2411 090-6536-1471 (滝沢) /090-8562-5119 (弓野) FAX : 03-5413-2412

## ■主催社一覧

### ・全薬工業株式会社について

[社名] 全薬工業株式会社

[所在地] 東京都文京区大塚 5-6-15

[代表者] 代表取締役社長 橋本弘一

[事業内容] 医薬品、医薬部外品、基礎化粧品、健康食品などの研究、開発、製造、販売

[URL] <https://www.zenyaku.co.jp/>

### ・Emma Sleep Japan 合同会社について

[所在地] 東京都中央区京橋 2-7-8

[代表者] 代表 Manuel Mueller (マヌエル・ミュラー)

[事業内容] マットレスの輸入・販売／その他寝具の輸入・販売

[URL] <https://emma-sleep-japan.com/>

【本件に関するお問い合わせ先】

HER-SELF 女性の健康プロジェクト®事務局 担当：滝沢・阿部・弓野・滝島 MAIL : her-self@bil.jp

TEL : 03-5413-2411 090-6536-1471 (滝沢) /090-8562-5119 (弓野) FAX : 03-5413-2412