

## コンタック総合研究所 これから節電の冬。暖房節約で寒い? 1人暮らしの「節電かぜ対策」調査 節電の冬、最も心配なことは「かぜなど体調管理のこと」が1位に 「節電かぜ対策」は、市販のかぜ薬(OTC医薬品)でセルフメディケーションしたい派が9割以上

「1日2回でずっと効く」総合感冒薬「新コンタック®かぜ総合」を製造販売するグラクソ・スミスクライン株式会社(本社:東京都渋谷区、以下GSK)のコンタック総合研究所\*1 (<http://contac.jp/soken/>)は、東京電力管内に住む独身1人暮らしのビジネスパーソンを対象\*2に、夏以上に電力消費量が増える節電の冬に備え、今年の冬ならではの体調管理に関する意識や「節電かぜ対策」に関する調査を実施しました。

※1 コンタック総合研究所: 消費者のかぜや鼻炎の症状などの意識をウェブサイト上で調査する仮定の研究所

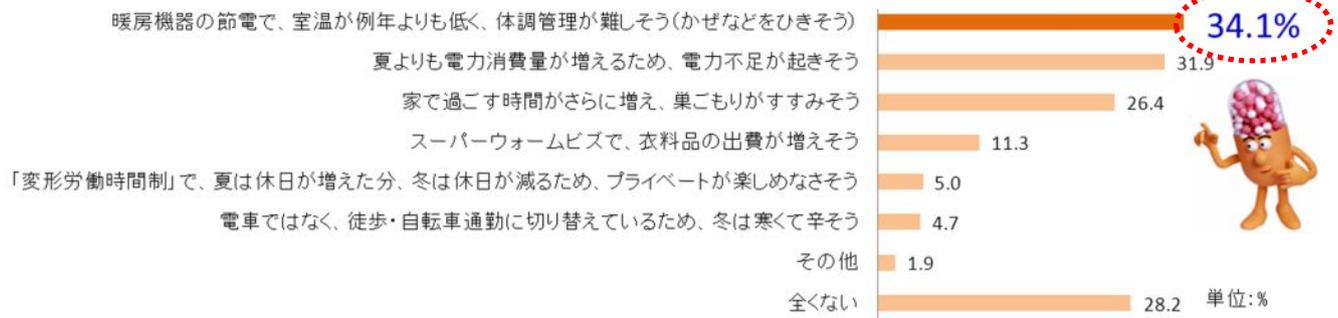
※2 調査対象: 20歳~39歳の独身1人暮らしビジネスパーソン618名(男性309名/女性309名)

### ●節電の冬。最も心配なことは「暖房機器の節電で、体調管理が難しそう(かぜなどをひきそう)」が34.1% 特に、冷え症などが気になる女性の方が、男性よりも心配する傾向に

環境省が提唱しているウォームビズでは、室内の暖房設定温度を20°Cにすることを推奨していますが、今年は、冬の節電を意識して暖房の設定温度を20°C以下に抑えようと考えている人が64.0%にのぼり、この冬も節電意識が高い傾向にあります。

また、「節電の影響が大きいと思われる今年の冬、心配なことを挙げてください。」という問いに対し、「暖房機器の節電で、室温が例年よりも低く、体調管理が難しそう(かぜなどをひきそう)」と体調に関して回答した結果が34.1%とトップになりました。内訳では女性が41.1%と男性の27.2%を上回り、冷え症などで悩む女性の方が、体調への心配度が高いようです。さらに「積極的に『節電かぜ対策』をしたいと思いますか?」との問いに89.1%が積極的にしていきたいと回答。家族・知人に頼らず、かぜ治療をしなければならない1人暮らしの体調管理意識が、今年はさらに高まりそうです。

[Q]節電の影響が大きいと思われる今年の冬、心配なことを全て挙げてください。(複数回答) N=618



### ●「節電かぜ対策」は、市販のかぜ薬を活用して自己治療するセルフメディケーション派が96.4%

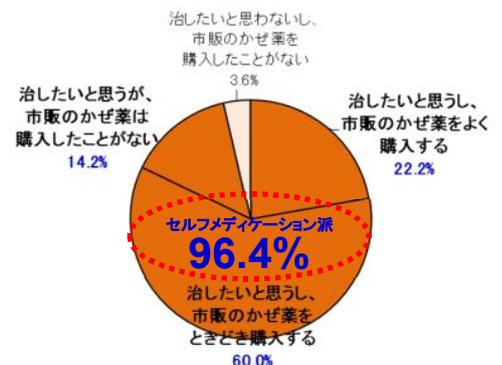
今年は「節電かぜ対策」として、軽いかぜの場合、市販のかぜ薬(OTC医薬品)で自己治療する「セルフメディケーション」\*3を積極的にしていきたいと考える人が、96.4%にも上っています。また、店頭で市販薬を購入する際、重視するポイントとして「効き目が早い」「相談した薬剤師のアドバイス」「価格」「ブランドイメージ」「薬の形状」などを挙げています。

過去の調査によると、ビジネスパーソンの約6割が、昼に薬を飲み忘れる傾向にあり、正しく用法・用量が守られていないことがうかがえました。今回の調査でも忙しいビジネスパーソンにとって、昼に薬を飲む必要のない「服用回数が少ない(1日3回よりも2回)」という点も、薬選びで重視するポイントの一つに挙げられています。

※3 自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること(世界保健機関[WHO])

★さらに詳しい調査結果は、<http://contac.jp/soken/>でご覧いただけます。

[Q]もし、あなたが、今年の冬にかぜをひいた場合、セルフメディケーションでかぜを治そうと思いますか?(単一回答) N=618



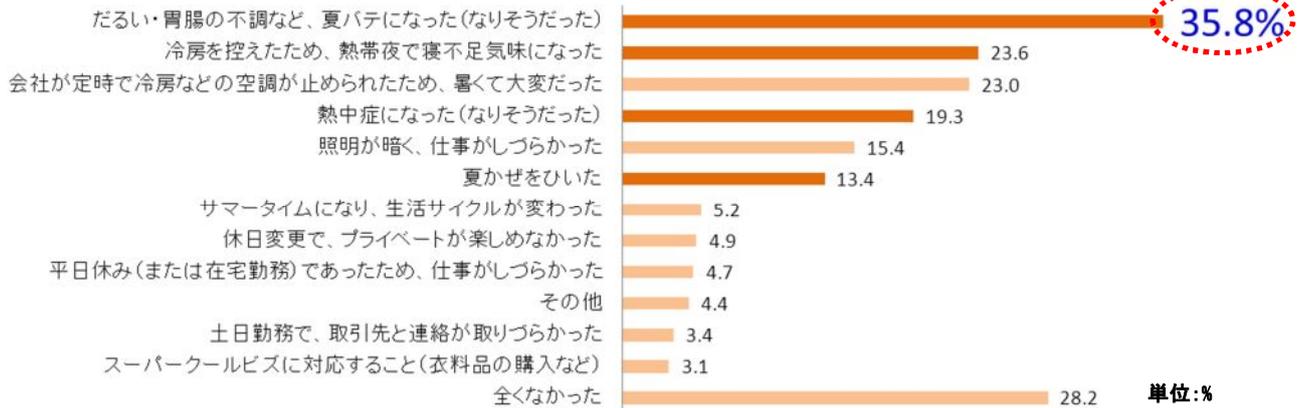
<本件に関する報道関係者のお問合せ先>

株式会社プラップジャパン 荒川、小笠原 TEL:03-3496-2217 FAX:03-3496-2216 Mail:n-arakawa@prap.co.jp

●夏はどうだった？節電で大変だったことに「夏バテ、寝不足、熱中症、夏かぜ」など体調に影響を感じた人も  
体調への影響は、男性以上に女性が実感していた結果に

「節電の影響が大きかった今年の夏、大変だったことを全て挙げてください。」との問いに、夏バテ（35.8%）、寝不足（23.6%）、熱中症（19.3%）、夏かぜ（13.4%）と、体調になんらかの影響を感じた人が見受けられ、一般的にサマータイムの導入など「変形労働時間制」等の生活サイクル変更へのストレスよりも際立った回答率となりました。公共機関やオフィスの冷房使用制限で、例年よりも室温が高く、体温調整が難しかったことが見受けられます。特に、1位の「夏バテ」の回答内訳が男性の29.1%に比べて、女性の方が42.4%と上回っていたことから、節電による夏バテの影響は女性の方があったのかもしれない。

[Q6]節電の影響が大きかった今年の夏、大変だったことを挙げてください。(複数回答) N=618

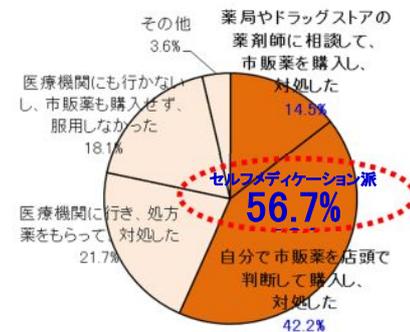


●節電で夏かぜをひいた人の半数以上は「セルフメディケーション」で対処していた

上記の設問で「夏かぜをひいた」と回答した人に、「主な原因は何だと思いますか？」という設問に対し「熱帯夜のため、何もかけずに寝ていてかぜをひいた」がトップで44.6%。次いで「熱帯夜による寝不足から、免疫力が低下してかぜをひいた」が38.6%と、いずれも睡眠状態が悪いために夏かぜをひいたと思っている人が多い結果となっています。

また、夏かぜをひいた場合、医療機関に行き処方薬で対処する人以上に、自分で薬局やドラッグストアの薬剤師に相談したり、店頭で自己判断して市販薬を購入するひとが56.7%にのぼり、忙しいビジネスパーソンは、季節に関係なく、かぜの対処には医療機関ではなく、市販薬を活用している人が多いことがうかがえました。

[Q]「夏かぜをひいた」と回答した方にお聞きます。  
どのように対処しましたか？最もあてはまるものをひとつだけお選びください。  
(単一回答) N=83



1人暮らし独身ビジネスパーソンに聞きました。節電の冬を乗り切る「コンタック節電かぜ対策 8か条」  
～夏の節電で学んだ体調管理術を、冬にも活かしましょう～

今回の調査では、夏の節電で学んだ体調管理術で、冬の「節電かぜ対策」にも活かせるようなコメントを収集し、多かった意見を8か条にまとめました。参考にして、今冬の「節電かぜ対策」に役立てましょう。

【コンタック節電かぜ対策 8か条】

1. 無理な節電はしないようにするべし。
2. 暖房に頼りすぎない工夫をすべし。(衣服による調節、湯たんぽ、カイロなどの雑貨の活用)。
3. 万が一のかぜや病気に備えて、常備薬を用意しておくべし。
4. 節電にもつながるため、時間管理をしっかりと。“早寝早起き”をすべし。
5. 栄養のある食事や、体を温める季節の旬野菜などを食べるべし。
6. 十分な睡眠をとるべし。
7. 適度な運動をすべし。
8. ストレスをためないようにすべし。



生きる喜びを、もっと Do more, feel better, live longer

グラクソ・スミスクラインは、研究に基盤を置き世界をリードする、医薬品およびヘルスケア企業であり、人々が心身ともに健康でより充実して長生きできるよう、生活の質の向上に全力を尽くすことを企業使命としています。

### 「新コンタック®かぜ総合」製品概要

#### 【製品名】

新コンタック®かぜ総合 第②類医薬品

#### 【効 能】

かぜの諸症状(発熱、のどの痛み、せき、鼻みず、鼻づまり、たん、くしゃみ、悪寒、頭痛、関節の痛み、筋肉の痛み)の緩和

#### 【成 分】

4 カプセル(成人 1 日量)中に次の成分を含んでいます。



成分名	含量	作用
アセトアミノフェン	900mg	熱を下げ、のどの痛み、頭痛、関節の痛みをやわらげます。
無水カフェイン	75mg	かぜによる頭痛をやわらげます。
デキストロメトルファン臭化水素酸塩水和物	48mg	せき中枢に直接作用し、せきをしずめます。(麻薬ではありませんから習慣性はありません。)
dl-メチルエフェドリン塩酸塩	40mg	気管支のけいれんをしずめてせきを抑え、気管支をひろげて呼吸を楽にします。
プロムヘキシシン塩酸塩	8mg	せきの原因となるたんを出しやすくします。
d-クロルフェニラミンマレイン酸塩	3.5mg	鼻みず、鼻づまり、くしゃみをやわらげます。

添加物: 無水ケイ酸、D-マンニトール、ヒドロキシプロピルセルロース、タルク、アミノアルキルメタクリレートコポリマーRS、ステアリルアルコール、ソルビタン脂肪酸エステル、メタケイ酸アルミン酸 Mg、ステアリン酸 Mg、黄色 5 号、酸化チタン、ラウリル硫酸 Na、ゼラチン

#### 【用法・用量】

下記の 1 回量を朝夕食後なるべく 30 分以内に水又はお湯と一緒に服用してください。

年齢	1 回量	1 日服用回数
成人(15 歳以上)	2 カプセル	2 回(朝・夕)
7 歳以上 15 歳未満	1 カプセル	2 回(朝・夕)

・7 歳未満は服用しないこと

・小児(7~14 歳)に服用させる場合には、保護者の指導監督のもとに服用させてください。

#### 【剤 形】

白色不透明と無色透明の硬カプセル剤です。内容物は白色及びだいたい色の混合顆粒です。

#### 【包装・価格】

包装	12 カプセル(3 日分)	24 カプセル(6 日分)
メーカー希望小売価格	1,650 円(1,732 円 税込)	2,200 円(2,310 円 税込)

#### 【製造販売元】

グラクソ・スミスクライン株式会社

\* この医薬品は「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。アレルギー体質の方は、必ず薬剤師、登録販売者にご相談下さい。

#### 【グラクソ・スミスクラインに関するお問い合わせ先】

グラクソ・スミスクライン株式会社 広報部

Tel: 03-5786-5030、Fax: 03-5786-5215

<http://glaxosmithkline.co.jp>