

9月21日は世界アルツハイマーデー

<脳健康に関する調査>

40歳が「脳の曲がり角」！40代に脳の衰えを感じる人が約15%増加 一方で脳の衰えへの不安は50歳から増加と“実感と不安”にギャップ また日本人の約6割が“脳疲労予備軍”

株式会社ネイチャーラボ（東京都渋谷区）は、9月21日の世界アルツハイマーデーを迎えるにあたり、日本全国の20～60代の男女を対象に「脳健康に関する調査」を実施しました。本調査は「人生100年時代」を迎え、長く楽しむことのできる人生をより沢山の記憶や思い出と過ごせるようにという思いから、身体健康だけでなくひとりひとりの脳健康への意識を高めることを目的に実施したものです。

今回の調査から、脳の衰えを感じる人は40代に入ると約15%増加するなど、**40歳が「脳の曲がり角」と言える結果**になりました。一方で脳の衰えに対する不安は40代まではほぼ変わらないにも関わらず、50代になると約10%増加。脳の衰えは実感しつつも不安には感じない、など**脳の衰えに対する“実感と不安”にギャップ**があるという結果が明らかになりました。

～主なTOPICS～

脳健康について

- 1.40歳が「脳の曲がり角」！40代になると、脳の衰えを感じたことのある人が約15%増加！
一方で、脳の衰えに対する不安は50代に約10%増加するなど“実感と不安にギャップ”
- 2.どの年代でも脳健康のために今すぐ取り組む必要があると感じている。
脳健康のために取り組んでいることトップ3は「運動」「睡眠」「食事」
- 3.脳健康管理。必要ないと思う理由トップ2は「生活に支障がないため」「まだ早いと思っているため」

脳疲労度について

- 4.日本人の約6割が脳疲労レベル中～高の“脳疲労予備軍”！？
特に女性は“脳疲労予備軍”の割合が男性より約7%多い結果に。
- 5.睡眠負債を抱える人は約70%が脳疲労予備軍。睡眠不足が脳を疲弊させる結果に。
- 6.ストレスを抱える人は約71%が脳疲労予備軍。心のストレスがそのまま脳疲労のリスクに。

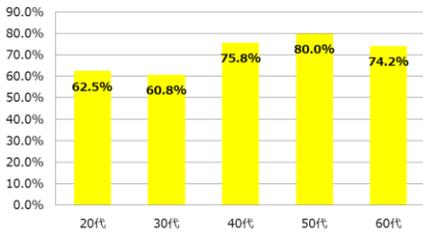
脳の健康について

**40歳が「脳の曲がり角」！40代になると、脳の衰えを感じたことのある人が約15%増加！
一方で、脳の衰えに対する不安は50代に約10%増加するなど“実感と不安にギャップ”**

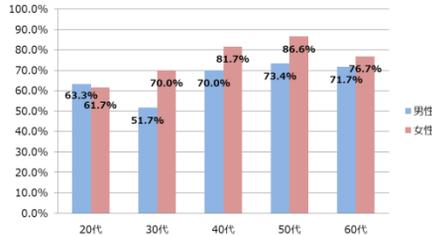
脳の衰えを感じたことがあるかについて尋ねたところ、「ある」と回答した人は、20代～30代では約61%なのに対し、**40代では約76%と約15%増加**、また50代ではさらに上昇し約80%に達するなど、**40歳が「脳の曲がり角」**とも言える結果になりました。また女性は全体で約75%があると回答し約66%の男性を上回り、特に30代から50代では約10%以上男性より高くなるなど、**女性は男性よりも衰えを自覚しやすい傾向にある**ことが明らかになりました。

一方で脳の衰えを不安に感じたことはあるか尋ねたところ、「ある」と回答した人は20代～40代はほぼ変わらず、50代になって約10%上昇するなど、**衰えの実感と衰えに対する不安に約10歳のギャップがある**など、“**実感と不安にギャップ**”が存在する結果になりました。

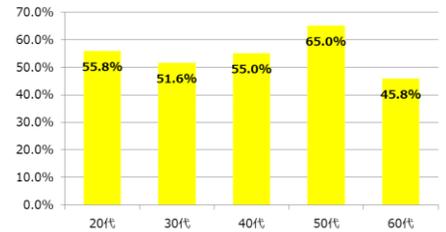
Q.脳の衰えを感じたことはありますか？



Q.脳の衰えを感じたことはありますか？(男性/女性)



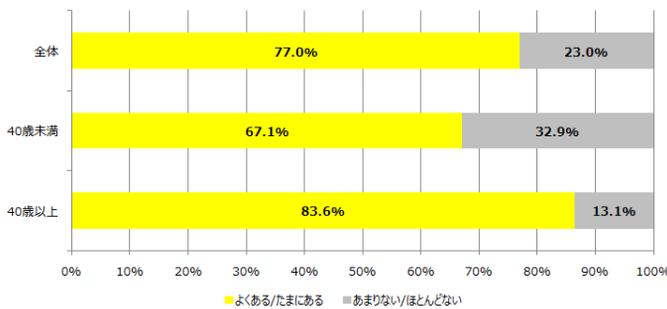
Q.脳の衰えを不安に感じたことはありますか？



約8割が「人の名前がなかなか出てこなかった経験」あり。40歳以上になると15%以上上昇。

「人の名前がなかなか出てこなかった経験」について尋ねたところ、**全体の約77%が「ある」と回答**するなど多くの人に経験があることが明らかになりました。年代別で見ると「ある」と回答した人の割合は、**40歳未満は約67%なのに対し、40歳以上は約84%**（40代：約81%、50代、60代：約85%）と、40歳を超えると約17%「人の名前がなかなか出てこなかった経験」が増加する結果になりました。

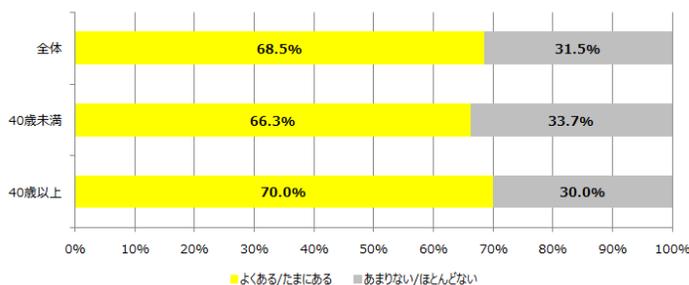
Q.人の名前がなかなか出てこなかった経験がありますか？



3人に2人が「新しく出会った人の名前が思い出せなかった経験」あり。40代以上になると7割を超える。

「新しく出会った人の名前が思い出せなかった経験」について尋ねたところ、およそ3人に2人となる**全体の約69%が「ある」と回答**。年代別で見ると「ある」と回答した人の割合は、**40歳未満は約66%なのに対し、40歳以上では約70%を超え**（40代：約70%、50代：約73%、60代：約67%）、こちらも40歳が「脳の曲がり角」であることを示す結果になりました。

Q.新しく出会った人の名前が思い出せなかった経験はありますか？



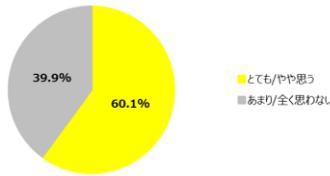
どの年代でも脳の健康のために今すぐ取り組む必要があると感じている。

脳健康のために取り組んでいることトップ3は「運動」「睡眠」「食事」

脳の健康管理のために何か取り組む必要があると思うか尋ねたところ、全体で約60%以上が取り組む必要があると回答。何歳から取り組むべきか尋ねると、各年代いずれもすぐに取り組むべきと感じているなど、**脳の健康への意識は全体的に高く、またすぐ行動に移す必要性を感じている結果になりました。**

また「取り組む必要があると思う」と回答した人に対して実際に何か取り組んでいるか尋ねるとトップ3は「運動（37%）」「睡眠（35%）」「食事（34%）」と、日常生活ですぐに実践できることが上位を占めました。しかし、「特になし」と回答した人も約3割を数え、**脳ケアの必要性を感じつつも行動に移せていない人も一定数存在する結果になりました。**

Q.脳の健康管理のために、何か取り組む必要があると思っていますか？



脳の健康管理のために実際に取り組んでいること		
1位	運動	37.4%
2位	睡眠	34.9%
3位	食事	33.5%
4位	ゲーム・アプリ	31.0%
5位	特になし	28.3%

脳の健康管理は何歳から取り組むべきだと思いますか？						
	20歳以上 30歳未満	30歳以上 40歳未満	40歳以上 50歳未満	50歳以上 60歳未満	60歳以上 70歳未満	
20代	34.2%	25.8%	17.5%	9.2%	1.7%	
30代	15.0%	37.5%	19.2%	15.0%	4.2%	
40代	6.7%	18.3%	39.2%	19.2%	11.7%	
50代	1.7%	12.5%	24.2%	36.7%	18.3%	
60代	3.3%	5.8%	18.3%	25.8%	27.5%	

(調査対象/回答)

脳の健康管理。必要ないと思う理由トップ2は「生活に支障がないため」「まだ早いと思っているため」

脳の健康管理のため、何か取り組む必要がないと回答した人に対して、その理由を尋ねたところ、最も多かったのは「生活に支障がないため（34%）」次いで「まだ早いと思っているため（31%）」となり、**多くの人が脳の健康管理を自分事化していないという結果になりました。**

脳の健康管理のために取り組む必要がないと思う理由		
1位	生活に支障がないため	34.3%
2位	まだ早いと思っているため	31.0%
3位	何が有効か分かっていないため	23.4%
4位	当てはまるものがない	21.8%
5位	自分には関係ないと思っているため	8.8%

早稲田大学・矢澤 一良教授からのコメント

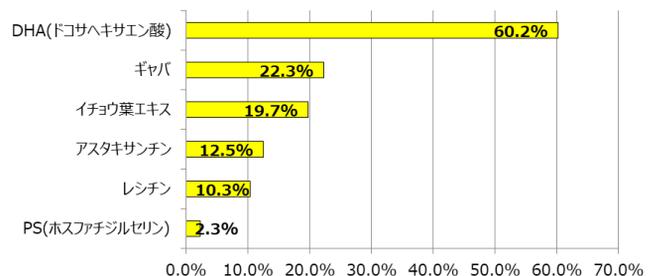
今回の調査より、多くの方が今すぐにも脳の健康管理に取り組むべきと思っている反面、50～60代の女性に代表されるように「取り組む必要性を感じながら」、あるいは「生活に支障がない」「まだ早い」といった理由で行動に移していない人も多くいることが分かりました。

しかし脳細胞は35歳をピークに毎日10万個ずつ死滅するとされており、なおかつ脳細胞が減少していることの自覚症状は極めて分かりにくく、その上修復が不可能です。そのため、**若いうちから“脳疲労（※）”状態に陥らせないように予防することが重要になります。**

脳疲労は脳の神経細胞にアミロイドβタンパクやタウタンパクといった物質が溜まることによって引き起こされるため、“脳のゴミ”とも言えるそうした不要なタンパク質を排出することが重要になります。排出を促進する方法としては休養・睡眠を十分に取るなどがありますが、昨今では脳を健康に保つ働きがあるとされているブレインフードと呼ばれる食べ物を摂取することも大事になります。中でも「脳の潤滑油」と呼ばれるPS（ホスファチジルセリン）という成分は、まだ知名度は低いですがブレインフードの代表例として挙げられます。

※脳疲労：脳の神経細胞にアミロイドβタンパクやタウタンパクといった物質が溜まることによって、細胞傷害性が高まると同時に炎症が起きているような状態のこと。

Q.脳の働きをよくする成分として聞いたことがあるものはありますか？



矢澤 一良（やざわ かずなが）教授 プロフィール

早稲田大学 ナノ・ライフ創新研究機構規範科学総合研究所ヘルスフード科学部門 研究院教授

「日本を健康にする！」研究会会長として、健康的な食生活のための間食の重要性を説く「機能性おやつプロジェクト」を推進。1972年京都大学工学部工業化学科卒業。2014年4月より現職。ヘルスフード科学、脂質栄養学、海洋微生物学、食品薬理学を専門とする。学術論文を130報以上発表（共著を含む）、300件以上の特許を出願している。著書に『機能性おやつ』扶桑社（2012）等がある。

脳疲労度について

早稲田大学の矢澤 一良教授ご協力のもと作成した、脳疲労度を測る以下の12個の項目からなる“脳疲労チェックリスト”を使った調査から得られた、日本人の脳疲労度の結果について紹介します。脳疲労チェックリストのうち、いくつ該当したかで自身の現在の脳疲労度をチェックすることができます。目安は以下の通りです。

1～3個：脳疲労レベル低、4個以上7個以下：脳疲労レベル中、8個以上：脳疲労レベル高

脳疲労レベル中～高の人は、“**脳疲労予備軍**”の可能性があり、脳のゴミが溜まっている状態と考えられます。日頃から脳の健康を意識して、脳ケアに気をつけることが重要です。8個以上の人はさらに注意が必要だと言えます。

脳疲労チェックリスト12項目

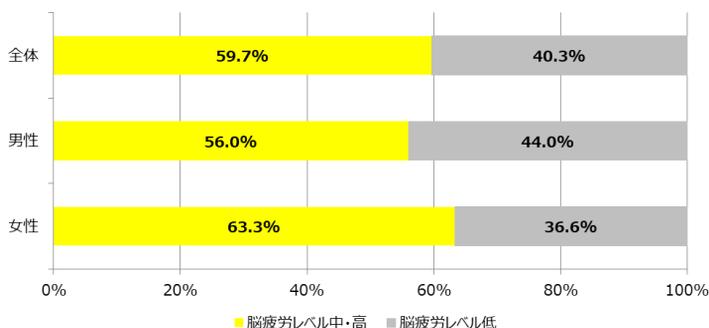
- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1.食事が美味しくないと感じる事が多くある | 7.考えがまとまりにくい |
| 2.夜中に目が覚めやすい | 8.身体を使わないのに疲れを感じる |
| 3.便秘がちである | 9.無気力になることがある |
| 4.集中力が続かない | 10.いつもイライラしている |
| 5.判断力が最近低下したとを感じる | 11.気持ちが沈んで暗い気分になる |
| 6.物忘れが多い | 12.何もないのに不安に感じる事が多い |

日本人の約6割が脳疲労レベル中～高の“脳疲労予備軍”！？ 特に女性は“脳疲労予備軍”の割合が男性より約7%多い結果に。

実に日本人の約60%が脳疲労レベル中～高の、脳のゴミが溜まっている状態と考えられる脳疲労予備軍という結果になりました。また、脳疲労チェックリスト12個のうち日本人の平均選択数は5.0個、最も高い数値となったのは25歳以上30歳未満で、実に6.1個となりました。

男女の脳疲労度を比較すると、**男性は脳疲労予備軍の割合が56.0%なのに対し、女性は63.3%**と、女性の方が脳疲労を起こしている可能性が高いという結果になりました。

脳疲労レベルの割合

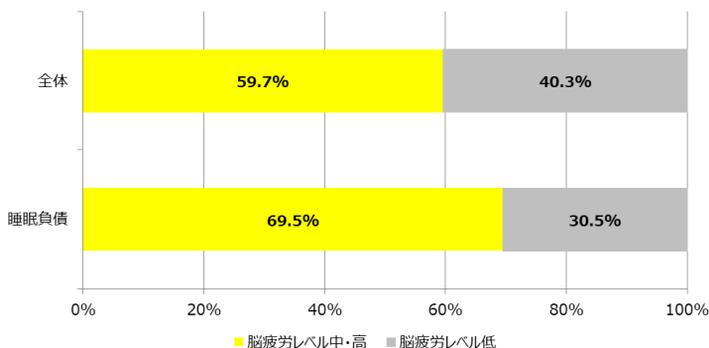


睡眠負債を抱える人は約70%が脳疲労予備軍。睡眠不足が脳を疲弊させる結果に。

ここ1年間の平均睡眠時間が5時間未満の**睡眠負債リスクを抱える人の脳疲労度を見ると、脳疲労レベル中～高の脳疲労予備軍の人が約70%**と、平均を約10%上回り、睡眠負債が脳疲労に影響を与える結果になりました。また、脳疲労チェックリストの平均選択数は6.0個で、全体と比較しても約1個多くなりました。

一般的に6時間睡眠を2週間続けた脳は2日連続で徹夜をした脳と同じ疲労度と言われていますが、それが1年間継続すると「脳疲労」につながりやすくなるのかもしれない。

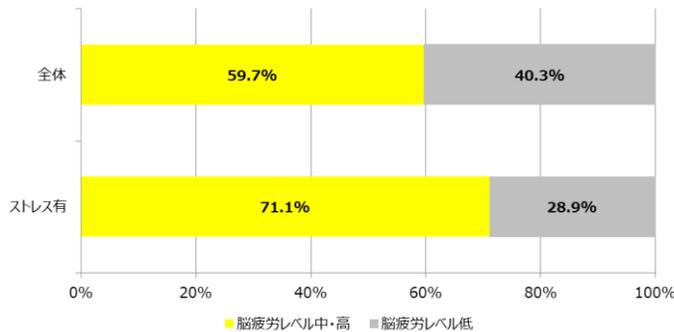
睡眠負債と脳疲労



ストレスを抱える人は約71%が脳疲労予備軍。心のストレスが脳疲労リスクに。

普段ストレスを「感じている」「やや感じている」と回答したストレスを抱える人の脳疲労度を見ると、脳疲労レベル中～高の“脳疲労予備軍”の人が約71%と平均を約11%上回り、心のストレスを抱える人は脳疲労リスクも高いという結果になりました。また、脳疲労チェックリストの平均選択数も平均6.1個と、全体と比較しても約1個多くなりました。

ストレスを抱える人と脳疲労



調査概要

- 調査タイトル：脳の健康に関する調査
- 調査実施日時：2018/08/25～2018/08/26
- 地域：全国
- 性別：男女
- 年齢：20-60代
- サンプル数：600s
- その他：性年代別均等割付

株式会社ネイチャーラボとは

1997年に設立し、製造・流通・販促が一体となったマーケティング・スキームによって、80ブランド1,000アイテム（2018年4月現在）を手掛けています。主なカテゴリーは、ヘアケア、ファブリックケア、スキンケア、オーラルケア、ヘルスケア、メンズケア、そしてダイエットです。

特にヘアケアカテゴリーについてはこのカテゴリーのリーディングカンパニーとして、主力商品であるモイストダイアン、マロー、ベルーガをはじめとする高品質かつ高価値な商品を次々と市場に送り出しています。

また、日本全国40,000店舗、国外に約10,000店舗を超える（2018年4月現在）アクティブな流通網を持っていることも強みであり、ドラッグストア、バラエティストア、ホームセンターなどの業態やカテゴリーにあわせた販売戦略の立案から実行までを行っています。現在、中国・台湾・香港・シンガポールをはじめとするアジア主要国・エリアや北米にも流通展開しており、今後はさらなる流通網の拡大を予定しております。