

【調査結果リリース】

ささいなことで“イライラ”する 40-50 代男性は、『男性更年期障害』に要注意！ 40-50 代男性の 6 割は、すぐに“イライラ”する『イラフォー』『イラフィフ』 脱『イラフォー』『イラフィフ』には、『抹茶』に豊富なリラックス成分『テアニン』がおすすめ 全国主要都市 40~50 代男性と主婦/OL 調査から、“イライラ”中年男性の実態と周囲の目が明らかに

梅雨のジメジメや、今後迎える猛暑の影響による不調が気になるこの時期。総合マーケティング&リサーチ会社である株式会社シタシオンジャパン(所在地:東京都中央区 代表取締役会長兼社長:小出紘道)は、全国主要都市の40-50代男性の職場・家庭におけるストレスの状況と、この世代を夫/上司に持つ女性に対し、彼らの印象について、男性医学の権威である順天堂大学医学部・大学院医学研究科 堀江重郎教授監修の下、調査を実施しました。

【調査実施期間:2013年5月2日-6日/調査対象:東・名・阪・福岡の40-50代の男性1000人、40-50代の夫/上司を持つ女性各300人】

調査の結果、40代-50代男性の66.4%が20-30代の頃と比べ“イライラ”頻度が多くなったと答えました。一方、主婦は『夫との生活に不安を感じている』と42.3%の方が答え、部下の女性は『尊敬できない』(72.5%)、『嫌悪感を感じる』(67.4%)、『みっともない』(64.3%)と考えていることも分かりました。

この状況について堀江教授は、“イライラ”による男性ホルモンの減少が原因で、50代から発症しやすい『男性更年期障害』を誘発してしまう可能性がある。男性更年期障害は、物事に取り組む意欲の低下など、精神的に重大な支障をきたしたり、成人病につながる可能性もあり、障害が起こる前に“イライラ”を軽減させるための工夫が必要」と述べています。

また、“イライラ”の解消法に詳しい国立精神・神経医療研究センター神経研究所疾病研究第三部部長 功刀(くぬぎ)浩先生によると、“イライラ”の軽減には、『抹茶』に多く含まれる成分『テアニン』が有効です。『テアニン』には神経細胞の過剰な興奮を抑える働きがあり、“イライラ”を抑制するのに役立ちます。また、物事への意欲を高める作用があることも分かっています。最近では、『抹茶』を含んだ飲料や食品が市販されるようになったので、日常的な摂取法として活用すると良いでしょう」と述べています。

【調査結果サマリー】

■『イラフォー』『イラフィフ』の実態。63.8%が日常生活で『イライラを感じる』

66.4%が『若い頃と比べ“イライラ”頻度が増えた』

職場では、『やる気の低下』『ささいなことで“イライラ”』『自己嫌悪に陥る』など不安定な状態に

20-30代の頃と今を比較したところ、今のほうが“イライラ”していると7割近くの男性が回答。

日常において背負う責任が増えることから、悩み多き“イライラ”生活を送っている実情が明らかに。

また、自身も職場において、『やる気が低下している』(約6割)『ささいなことで“イライラ”してしまう』(5割超)『自己嫌悪に陥る』(5割超)と、不安定な心身状態を露呈する回答結果も。

■『イラフォー』『イラフィフ』に対する、妻や女性部下の厳しい評価も明らかに

家庭では“イライラ”する40-50代夫に対し、約4割の主婦が『夫との生活に不安を感じている』と回答。

職場でも、部下の女性は『尊敬できない』(7割超)、『嫌悪感を感じる』(約7割)、『みっともない』(6割超)と回答。

周囲とのコミュニケーションにおいて、支障をきたしている可能性が浮き彫りに。

■日常的に継続する“イライラ”は、男性ホルモンの減少を誘発

『イラフォー』『イラフィフ』は、『男性更年期障害』の近道に！<順天堂大学医学部・大学院医学研究科 堀江重郎教授>

男性医学が専門である堀江重郎教授は、“イライラ”が男性ホルモンの減少に拍車をかけ、『男性更年期障害』を誘発してしまう

可能性がある」と指摘。「男性は20歳を超えたときから、男性ホルモンがゆるやかに減少し続けており、過度なストレスはホルモン分泌を抑制してしまう。職場や家庭などの“イライラ”を軽減させなければ、『男性更年期障害』に陥る可能性も」

■“イライラ”軽減には、リラックス成分『テアニン』がおすすめ

『テアニン』の含有量が多い『抹茶』で、日常的な摂取を心掛けて

<国立精神・神経医療センター神経研究所 疾病研究第三部 功刀(くぬぎ)浩先生>

「“イライラ”解消には、『抹茶』に多く含まれる『テアニン』が有効。『テアニン』には神経伝達物質の動きを調節して脳の興奮を抑える働きがあります。『抹茶』などを摂取することで、“イライラ”を軽減することが期待できます」

<名古屋大学大学院環境学研究科 大平 英樹教授>

「『テアニン』は副交感神経を活性化させ、興奮した際に摂取すれば、心拍の乱れや激しい動悸を和らげる力があります」

<『テアニン』の研究を行う太陽化学株式会社 総合研究所>

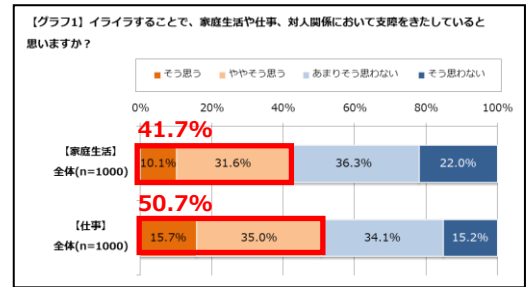
「『テアニン』を摂取すると、α波が多く出ることが分かっています。α波はリラックスをした状態で多く出ることから、『テアニン』を摂取することで、リラックス効果を生み出すことができます」

■『イラフォー』、『イラフィフ』の実態。63.8%が日常生活で『イライラを感じる』

66.4%が『若い頃と比べ“イライラ”頻度が増えた』

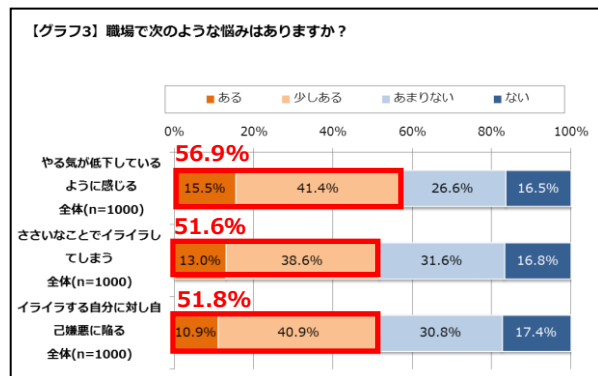
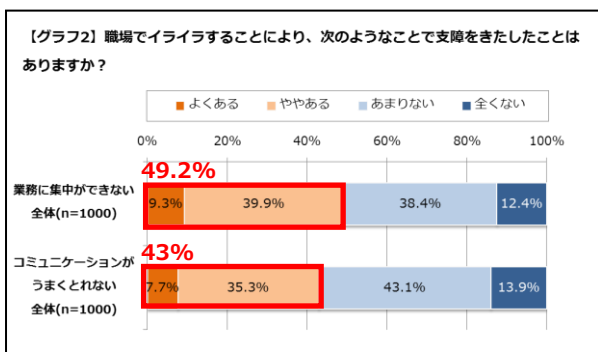
職場では、『やる気の低下』『ささいなことで“イライラ”』『自己嫌悪に陥る』など不安定な状態に

40-50代男性に対し、「今の生活で“イライラ”することはありますか」と聞いたところ、**63.8%が日常的にイライラしていることが分かりました**。また、20-30代の頃と“イライラ”の頻度を比較してもらったところ、「増加した」という回答が**66.4%**にも達しました。「“イライラ”することで、家庭や仕事において支障をきたしているか」と尋ねたところ、**家庭では41.7%、仕事でも50.7%**が支障になると回答しました。【グラフ1】



また、職場では“イライラ”することにより、どのような支障をきたすのか聞いたところ、『**業務に集中できない**』人が、**49.2%**と約半数の人が回答し、『**コミュニケーションがうまく取れない**』との回答も**43%**に上りました。

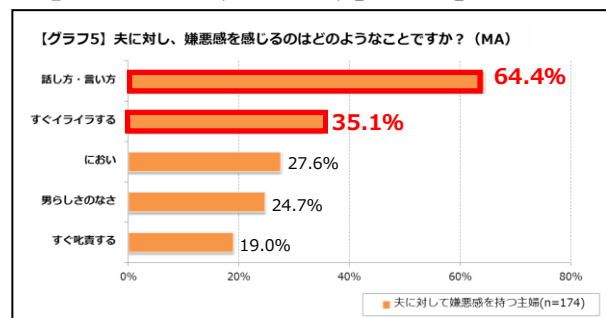
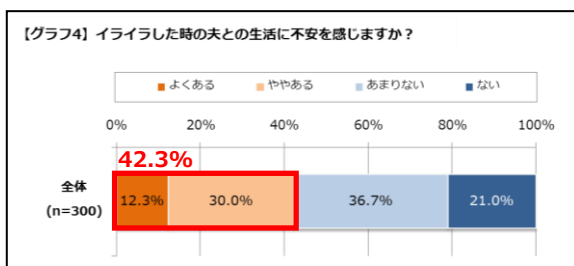
【グラフ2】他にも、『やる気が低下しているように感じる』**56.9%**、『ささいなことでイライラしてしまう』**51.6%**、『自分に対し、自己嫌悪に陥る』**51.8%**と、いずれも**半数以上**が感じており、浮き沈みが激しく、メンタルバランスを崩している様子が浮き彫りになりました。【グラフ3】



■『イラフォー』、『イラフィフ』に対する、妻や女性部下の厳しい評価も明らかに

40代-50代を夫に持つ主婦300人に“イライラした夫との生活に不安を感じるか”と尋ねたところ、『**不安を感じる**』と**42.3%**が回答しました。【グラフ4】

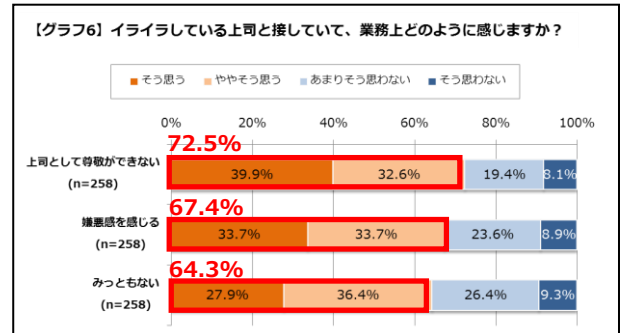
また、「夫に対し、嫌悪感を抱くのはどのようなことか」の問いには、『**話し方・言い方**』**64.4%**、『**すぐ“イライラ”すること**』**35.1%**と回答しており、“イライラ”した夫の言動/態度を最も嫌だと感じていることが分かります。【グラフ5】



40-50代男性を上司を持つOL(258人)の意見は、更に厳しいものでした。

“イライラ”する上司を見て、『**上司として尊敬ができない**』**72.5%**、『**嫌悪感を感じる**』**67.4%**、『**みっともない**』**64.3%**といずれも否定的な意見で多くの方が回答しており、厳しい環境に身を置く彼らへの同情心はあまり持っておらず、厳しい眼差しが送られていることが分かりました。【グラフ6】

自身のみならず、家庭でも職場においても、周囲に与える影響が大きいことを考えると、彼らには“イライラ”しやすい体質の改善が求められているといえます。



■日常的に継続する“イライラ”は、男性ホルモンの減少を誘発 『イラフォー』『イラフィフ』は、『男性更年期障害』の近道に！ <順天堂大学医学部・大学院医学研究科 堀江重郎教授>

調査結果を受け、男性医学の権威である順天堂大学医学部・大学院医学研究科 堀江重郎教授は、「家庭や仕事と

あらゆる面で責任が大きい彼らを感じやすい過度な“イライラ”は、男性ホルモン(※1)の減少が原因で 50 代から発症しやすい『**男性更年期障害**』を誘発してしまう**可能性**があります。“イライラ”は、男性ホルモンの分泌を抑制してしまう働きを持つことから、40 代でも『**男性更年期障害**』を発症する**可能性**があります。また、これから梅雨のジメジメ期や夏の猛暑期を迎え、天候によりメンタルバランスが崩れやすい季節になることにも注意が必要です。特に夏場は、男性ホルモンの分泌をする睾丸の機能が暑さにより低下し、“イライラ”しやすくなり、『**男性更年期障害**』を招いてしまう**可能性**も高まると考えられます」と警鐘を鳴らしています。また「“イライラ”が『**男性更年期障害**』の初期症状ということを認識することで予防にもつながります。予備軍ともいえる『イラフォー(40代男性)』『イラフィフ(50代男性)』世代の方は、障害になる前に“イライラ”を**軽減させる工夫**が必要です」と述べています。

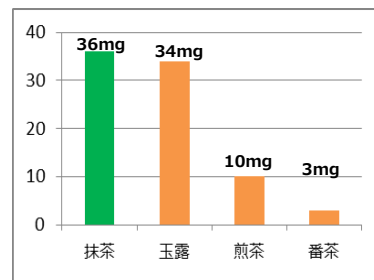
※1 男性ホルモンの一つ『テストステロン』を示す。この『テストステロン』の分泌が抑制されると、やる気がなくなる・睡眠障害・大量に発汗する・勃起障害など具体的な症状が体に現れてくる。『**男性更年期障害**』は、この『テストステロン』が減少することにより引き起こされる。

■“イライラ”軽減には、リラックス成分『テアニン』がおすすめ

『テアニン』の含有量が多い『抹茶』で、日常的な摂取を心掛けて

『**男性更年期障害**』の予防策について、国立精神・神経医療センター神経研究所疾病第三研究部部長 功刀(くぬぎ)浩先生によると“**イライラ**”を解消するには『**抹茶**』を**摂取**することがおすすめです」と述べています。その根拠については、「『**抹茶**』には、自然界ではアミノ酸の一種でお茶にしか含まれていない**貴重な栄養成分**である『**テアニン**』が最も多く含まれています。【**グラフ 7**】 その優れた効能の 1 つに『**イライラ**』の**軽減作用**』があります。脳の神経細胞は、神経伝達物質によって情報を伝達します。脳の主要な神経伝達物質はグルタミン酸ですが、『**テアニン**』は、グルタミン酸と構造が似ていることにより、神経細胞の過剰な**興奮を調整**すると考えられます。**グルタミン酸以外の神経伝達物質を調節する作用もあり、それらの総合的効果によって、“イライラ”の軽減効果が得られる**と考えられます」

【グラフ 7】 湯のみ一杯に含まれるテアニン量



出典：太陽化学 総合研究所

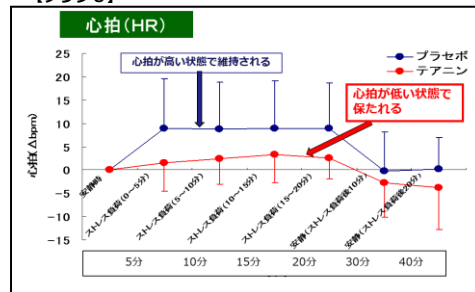
『**テアニン**』は**やる気**など物事への意欲を高める働きを行うドーパミンの放出を増やしたり、記憶力に関し、**重要な役割を果たす“神経栄養因子”を増やしたり**することも分かっており、毎日、適度に『**抹茶**』を摂取すれば、過度な“イライラ”状態に陥りやすい 40-50 代男性の『**男性更年期障害**』への**予防としても有効**ではないかと述べています。

また、具体的な対策として、「**純粋な『抹茶』**は、なかなか摂取するハードルが高いので、**市販の『抹茶』を含む飲料/食品などで日々、継続して摂取するとよいでしょう**。例えば、就業中や会議中のシーンでもコンビニエンスストアなどで販売されている『**抹茶**』入り飲料(お茶など)を飲むことで、手軽に取り入れることができます」と語っています。

✓名古屋大学大学院環境学研究科 大平英樹教授

『**テアニン**』には**副交感神経を活性化**させ、**心拍を和らげる効果**があります。青い線がプラセボという身体に影響を与えない物質、赤線が『**テアニン**』です。興奮した状態の被験者が『**テアニン**』を摂取すると、摂取していない被験者と比較して、**心拍の乱れや激しい動悸が和らぐ**という研究結果が出ています。これは『**テアニン**』が**副交感神経を活性化**させる機能を持っているからです。“イライラ”を感じた人は、『**抹茶**』を飲むことで『**テアニン**』を吸収し、心拍を和らげ、リラックスすることができます」【**グラフ 8**】

【グラフ 8】

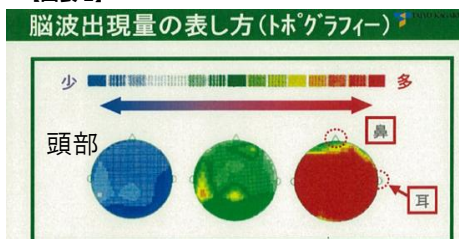


出典：太陽化学 総合研究所

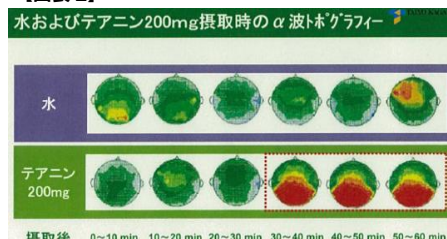
✓『テアニン』の研究を行う太陽化学株式会社 総合研究所

「人はリラックスした状態では、脳より『**α波**』が多く発生します。『**テアニン**』には『**α波**』を増加させ、リラックスさせる効果があります。リラックス状態を判断する代表的な実験として、『**α波**』の出現量を調べる脳波測定(トポグラフィー)があります。『**テアニン**』摂取後に脳波を測定する実験では、摂取後、約1時間で『**α波**』が多く出現している結果が出ています。水を摂取した被験者と『**テアニン**』を摂取した被験者の脳波を比較した実験では、『**テアニン**』の方が時間とともに『**α波**』が多く発生することを示す赤い表示が増えることから、『**テアニン**』を摂取したことにより、リラックスした状態であると考えられます。【**図表 1、2**】

【図表 1】



【図表 2】



※赤部分は、『**α波**』が多量に発生していることを示しています。赤が濃いほど、リラックスをした状態を表します

■調査監修者

順天堂大学医学部・大学院医学研究科 堀江重郎教授

1960年生まれ。東京大学医学部卒業。前立腺・膀胱・腎臓がんのロボット手術「ダ・ヴィンチ」はじめ、泌尿器科手術で日本を代表する外科医である。一方、男性ホルモン、男性更年期障害、「メンズヘルス」に精通し、TV番組にも出演。主な著書は『ホルモン力が人生を変える』（小学館）、『男性機能の不安に答える本』（図解大安心シリーズ）、『男性の病気の手術と治療—診察室では聞けない前立腺・ED・がんの心得』（おとなのための医学読本）など多数。



国立精神・神経医療研究センター神経研究所疾病研究第三部 部長 功刀浩医師

1986年東京大学医学部卒。うつ病、躁うつ病、統合失調症に関する臨床と研究を行い、新しい診断・治療法の開発を行っている。その1つとして、テアニンのメンタルヘルスへの効果について研究を行っている。精神疾患の栄養学的研究でマスメディアにも多数取り上げられている。主な著書は『ストレスと心の健康—新しいうつ病の科学(翻訳)』（培風館）、『精神疾患の脳科学講義』（金剛出版）、『研修医・コメディカルのための精神疾患の薬物療法講義』（金剛出版）、『図解やさしくわかる統合失調症』（ナツメ社）、など多数。



●その他、今回コメントのご協力を頂いた方

名古屋大学大学院環境学研究科 大平英樹教授

1962年生まれ。東京大学文学部社会心理学卒。2001年、名古屋大学に赴任後、同研究学科に大平研究室を開設。感情と認知の相互作用に関する生理心理学的研究、感情の神経基盤に関する神経画像研究、ストレスに関する精神神経免疫学的研究を中心に行っている。2005年には太陽化学株式会社(三重県四日市市)と共同で、緑茶に含まれるうまみ成分で、リラックス効果のあるテアニンに、ストレスを和らげる抗ストレス作用があることを確認。同年5月28日の第23回日本生理心理学会大会にて発表。



太陽化学株式会社 総合研究所 ニュートリション事業部研究開発 主席研究員 大久保勉氏

太陽化学株式会社総合研究所ニュートリション事業部にて主席研究員としてテアニンの研究を進めており、テアニンの集中力向上効果を始めとして、リラックス、睡眠改善効果など様々な生理機能を明らかにした。2005年には名古屋大学大学院環境学研究科大平英樹教授と共同で、緑茶に含まれるうまみ成分で、リラックス効果のあるテアニンに、ストレスを和らげる抗ストレス作用があることを確認。2001年にはL-テアニンの月経前症候群に対する改善効果も確認している。

■調査実施概要

◎「職場・家庭における40-50代男性のストレスレベルに関する調査」及び「ストレスを感じている40-50代の男性を夫/上司に持つ女性の反応調査」

調査方法：インターネット調査

調査実施会社：株式会社シタシオンジャパン

調査実施期間：2013年5月2日(木)～5月6日(月)

調査対象：

- ① 全国主要都市(東京23区・名古屋市・大阪市・福岡市近郊)在住の40代から50代の既婚者サラリーマン 1000名
- ② 40代から50代のサラリーマンを夫に持つ、主要都市(東京23区・名古屋市・大阪市・福岡市近郊)在住の20代～50代の女性 300名
- ③ 40代から50代のサラリーマンを上司に持つ、主要都市(東京23区・名古屋市・大阪市・福岡市近郊)在住の20代～30代の女性 300名

<本リリース内容全般に関する報道関係者様 お問い合わせ先>

株式会社シタシオンジャパン 広報事務局

ブルーカレント・ジャパン株式会社 担当：廣澤(ひろさわ) / 高橋 / 芳賀

〒104-6038 東京都中央区晴海 1-8-10 晴海トリンスクエア X 38F

TEL: 03-6204-4141 FAX: 03-6204-4142

E-mail: / Tatsuya.Hirosawa@bluecurrentgroup.com / Yoshihisa.Takahashi@bluecurrentgroup.com /

Kimishige.Haga@bluecurrentgroup.com