

## 生活習慣と風邪症状に関する実態調査 風邪の引きやすさと歯みがき行動に関係あり！？

ライオン株式会社（代表取締役社長・掬川 正純）は、感染予防とともに重要とされる健康づくりに着目し、運動や生活習慣（睡眠・食事・歯みがきなど）と風邪の引きやすさ\*1との関係について調査しました。その結果、運動はもとより生活習慣の中の睡眠時間や食事内容が風邪の引きやすさと関係していることがわかりました。また、歯みがき行動において、歯みがき回数の多い人や帰宅直後に歯みがきをする人の方が風邪を引きにくいこともわかりました。

健康維持に向けて、日ごろの生活習慣を見直すとともに帰宅直後の歯みがきを取り入れるなどの工夫も大切です。

本研究内容は、2022年10月7日（金）～9日（日）に行われた第81回公衆衛生学会（開催地：YCC県民文化ホール（山梨県甲府市））にて発表しました。

\*1 過去半年間に発熱、咳などの風邪症状を訴えたかどうか（有訴）

### <結果サマリー>

- ・睡眠、食事、運動などの生活習慣が風邪症状と関係することがわかった。
  - ・睡眠が7時間以上の人は、7時間未満の人に比べて風邪を引きにくい傾向。
  - ・食事の栄養が偏っていない人は、栄養が偏っている人に比べて風邪を引きにくい傾向。
  - ・1日3回歯をみがく人は、1日1回の人に比べて風邪を引きにくい傾向。
  - ・帰宅直後に歯をみがく人は、みがかない人に比べて風邪を引きにくい傾向。
- ・上記結果を受け、帰宅直後に、手洗いに加えて歯みがきを行うことを提案。



### 調査概要

調査時期：2021年12月

対象者：20～69歳の有職者3,288名（男性1,554名、女性1,734名）

方法：インターネットによるアンケート調査

調査内容：・過去半年間における発熱、咳、鼻水、胃腸不調、のどの痛みなどの風邪症状の有無

・睡眠不満、食事バランス、運動不足や歯みがきなどのオーラルケアに関する日常生活習慣について

### ■研究結果

#### （1）睡眠、食事、運動などの生活習慣が風邪症状と関係している！

感染症予防とともに重要とされる健康づくりに着目し、運動や生活習慣と風邪の引きやすさ（発熱や咳、鼻水、のどの痛みなど）との関係性について調査しました。

その結果、睡眠・食事・運動などの生活習慣が、風邪症状と関係する傾向が示唆されました。図1に、特に生活習慣と関連する傾向がみられた咳風邪症状についての結果を示します。

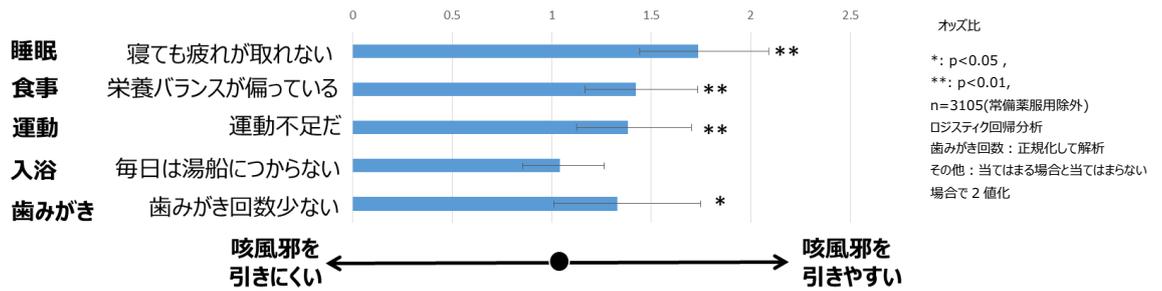


図1. 風邪症状と生活習慣の関係(咳風邪での一例)

- ・寝ても疲れが取れない/栄養バランスが偏っている/運動不足/歯みがき回数が少ない  
⇒ 咳風邪を引きやすい
- ・毎日は湯船につからない  
⇒ 咳風邪の引きやすさに影響を与えない

(2) 7時間以上の睡眠をとると風邪を引きにくい。栄養が整った食事をしている人の方が風邪を引きにくい傾向あり!

睡眠、食事について、さらに詳しく調査しました。睡眠については、睡眠時間が7時間以上の人が、7時間未満の人に比べて、風邪を引きにくいことがわかりました(図2)。

また食事については、栄養バランスが偏らない食事を摂っている人が風邪を引きにくいことがわかりました。食事内容についてみてみると、菓子類や砂糖入り飲料を毎日摂っている人は咳症状の有訴率が高く、魚介・野菜・果物・乳製品を毎日摂っている人は有訴率が低い傾向にあることがわかりました(図3)。

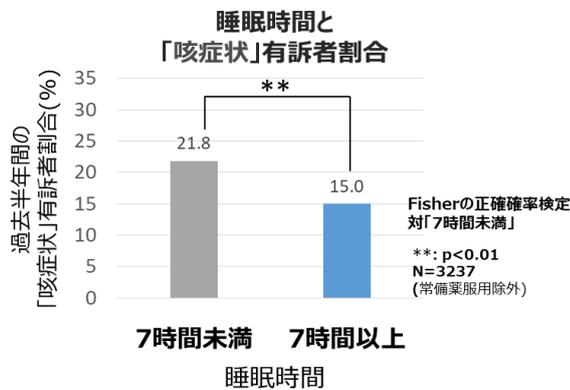


図2. 睡眠時間と風邪の引きやすさとの関係

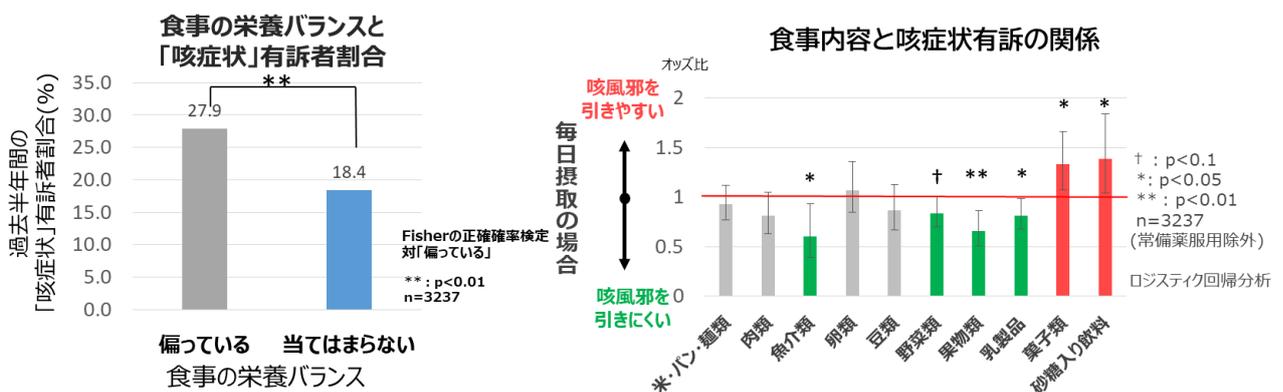


図3. 食事の栄養バランスと風邪の引きやすさとの関係

睡眠：7時間以上の睡眠⇒咳風邪の有訴率が低下

食事：食事の栄養バランスが整っている(バランスが偏っていない)⇒咳風邪の有訴率が低下

菓子類・砂糖入り飲料を毎日摂取⇒咳風邪の有訴率が増加傾向

(3) 1日3回歯みがきをする人は1日1回の人に比べて風邪を引きにくい。帰宅直後歯をみがく人の方がみがかない人と比べて風邪を引きにくい!

歯みがき行動では、歯みがき回数が多い人ほど、風邪を引きにくいことがわかりました。また、帰宅直後に歯みがきをしている人は、していない人に比べて、のどの痛みや咳などの有訴率が有意に低いことがわかりました(図4)。

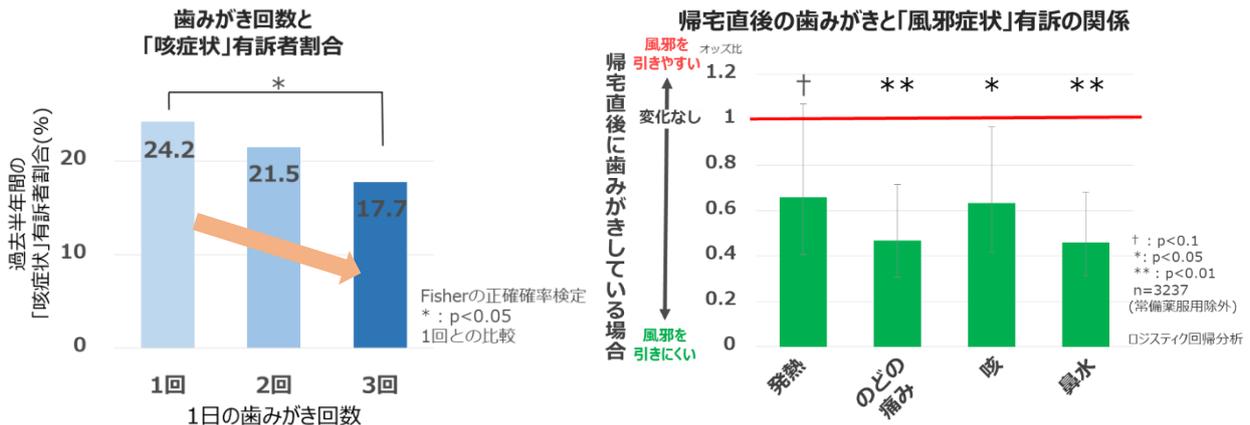


図4. 歯みがき回数・タイミングと風邪の引きやすさとの関係

歯みがき回数：1日の歯みがき回数が多い

⇒咳風邪の有訴率が低下

歯みがきタイミング：帰宅直後の歯みがき実施

⇒各種風邪症状の有訴率が低下傾向

普段何気なく行っている生活習慣の中には、実は健康維持に関与している行動があります。日常の習慣を改めて見直すとともに、帰宅時には手洗いだけでなく歯みがきを取り入れ、健康維持に向けた工夫をすることが大切です。

【第81回日本公衆衛生学会総会】2022年10月7日(金)～9日(日) 於：YCC 県民文化ホール(山梨県甲府市)

演題①：就労者における生活習慣と風邪罹患との関係

発表者：ウェルビーイング研究所 沢田 あゆみ、オーラルケア研究所 城 隆太郎

演題②：就労者におけるオーラルケア行動と風邪罹患との関係

発表者：オーラルケア研究所 城 隆太郎

当社グループは、「より良い習慣づくりで、人々の毎日に貢献する(ReDesign)」を企業のパーパス(存在意義)に掲げ、活動を行っています。当社提供価値領域の1つである「インфекションコントロール」では、本研究のような、衛生を中心とする生活習慣づくりに向けた研究活動を推進すると共に、当社くらしの衛生情報\*2にて、衛生に関わる情報を発信しています。今後も生活者の皆さまとともに、清潔に暮らせる社会の実現に貢献してまいります。

\*2 くらしの衛生情報 URL：<https://www.lion.co.jp/ja/cleanliness>



くらしの衛生情報サイト  
2次元バーコード

以上

お問い合わせ窓口  
ライオン株式会社 〒130-8644 東京都墨田区本所1-3-7  
<報道関係の方> コーポレートコミュニケーションセンター 03-3621-6661