



報道関係各位

2011年2月3日  
日本ナットウキナーゼ協会

## 冬本格化！寒くなるほど近づいてくる♪近づいてくる♪ ケッセン ゲツヨウビ 『血栓は月曜日』

日本ナットウキナーゼ協会が“ビジネスマン・OLのストレス”に関する意識調査を実施  
～1週間のうち最もストレスを感じる曜日は、月曜日～

日本ナットウキナーゼ協会は、血栓予防月間(1月20日～2月19日)に伴い、血栓症の原因でもあるストレスの実態について全国の20代～50代の男女800名を対象にアンケート調査を実施いたしました。

### ～主な調査結果～

- ① ビジネスマン・OLのほぼ全員(98.1%)が日頃からストレス感じている！
- ② ストレス・マンデー!? 1週間のうち最もストレスを感じる曜日は、月曜日！
- ③ ストレス社会顕在化!? ストレスを感じる時間は勤務中に次いで寝起き時！
- ④ せっかくの休日でもストレスで憂鬱に！約6割がサザエさん症候群！

今回の調査により、ビジネスマン・OLのほとんどの人(98.1%)が日頃なんらかのストレスを抱えていることが明らかになりました。また、1週間のうち月曜日が他の曜日と比べてダントツ(61.1%)でストレスを感じる曜日であり、1日の中では、勤務中にストレスを感じると回答した人が最も多く(53.6%)、次いで寝起き(36.3%)と回答した人が多い結果となりました。さらに、いわゆる“サザエさん症候群”といわれる日曜日の夜に、翌日の仕事のこと考え憂鬱になってしまう人も約6割(63.1%)にのぼることが分かりました。

ストレスは、脳梗塞や心筋梗塞などの血栓症を引き起こす血栓をできやすくします。日本人の死因では、これら「脳血管疾患」「心疾患」が癌に続いており、2つを合わせると癌を抜いて1位になる程です。

さらには、世界でも有数の心筋梗塞データベースを有し、心筋梗塞研究の権威である大阪急性冠症候群研究会(OACIS)のグループが発表した研究(※1)によると、有職者では月曜日に心筋梗塞の発症数が多く、特に男性では月曜日の心筋梗塞の発症が他の日より30%も高いといわれています。

今回の調査結果である「月曜日に最もストレスを感じる人が多い」データと併せてみると、この寒い季節の月曜日は、自覚症状がないといわれる血栓症になる危険性が高く注意が必要です。

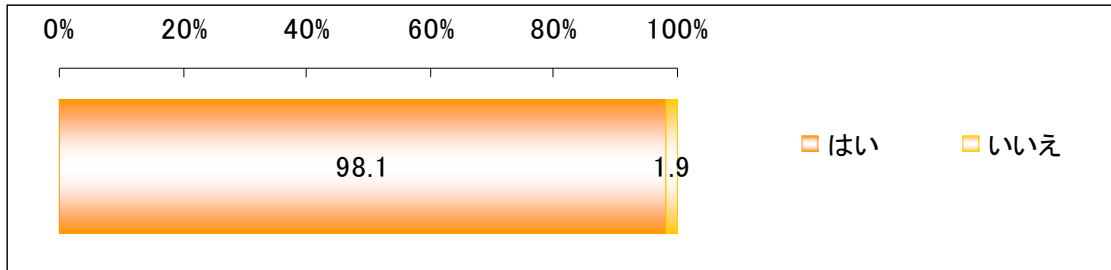
※1 Kinjo K, et al.; Osaka Acute Coronary Insufficiency Study (OACIS) Group. Variation during the week in the incidence of acute myocardial infarction: increased risk for Japanese women on Saturdays. Heart. 2003; 89: 398-403.

<調査結果概要>

『ビジネスマン・OLのほぼ全員が日頃からストレス感じている！』

「日常生活でストレスを感じることはありますか？」という質問に対してほぼ全員の 98.1%の方が「はい」と回答。

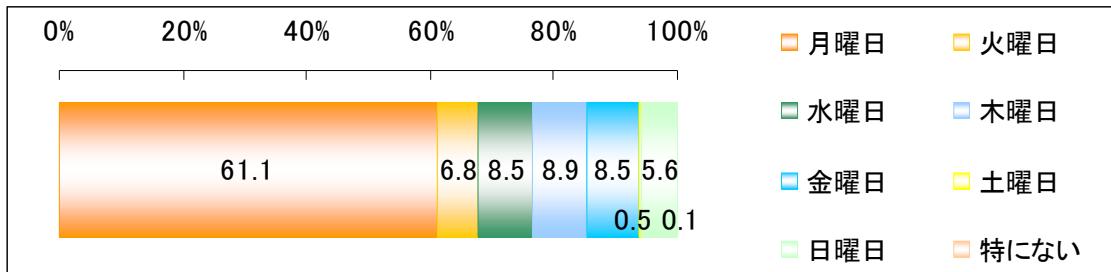
Q.日常生活でストレスを感じることはありますか？



『ストレス・マンデー!? 1週間のうち最もストレスを感じる曜日は、月曜日！』

「1週間のうち、最もストレスを感じる曜日はいつですか？」という質問に対して約6割(61.1%)の方が「月曜日」と回答。その他の曜日がいずれも1割以下の回答数であったことから考えると、ダントツでストレスの感じやすい曜日であると言えます。理由としては、「休み明けで心身ともに仕事モードへ切り替えられていない」、「月曜日は全社員で朝礼がある」、「月曜日は朝の会議が長い」など理由が多くみられました。

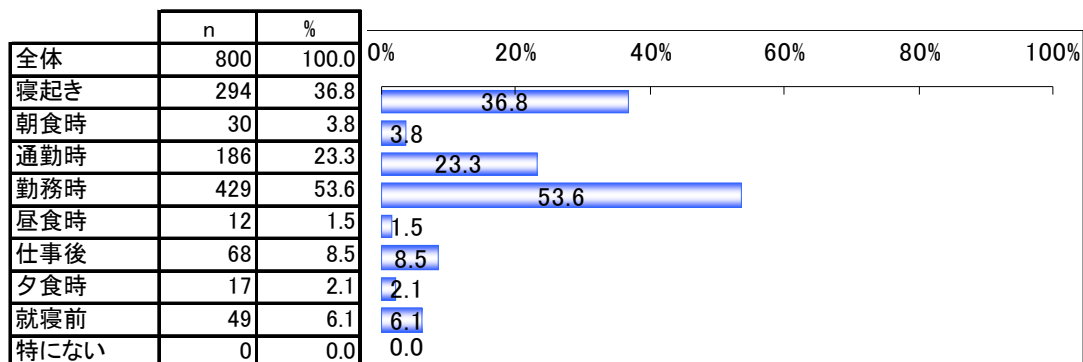
Q.1週間のうち、最もストレスを感じる曜日はいつですか？



『ストレス社会顕在化!? 最もストレスを感じる時間は、工作中！』

「一日のうち、ストレスを感じることは多いのは、どの時間帯ですか？」という質問に対して約半数(53.6%)の方が勤務中と回答し、次いで約4割(36.8%)の方が寝起きとの回答でした。多くの方が、仕事や職場での人間関係によりストレスを感じ、朝、会社へ行くのにもストレスを感じてしまっていることが窺えます。

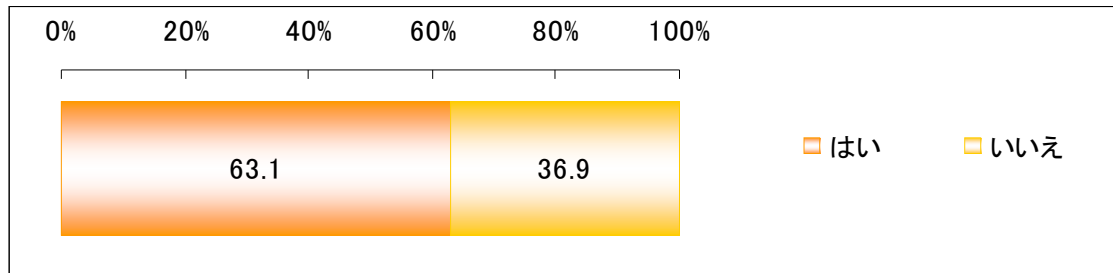
Q.1日のうち、ストレスを感じることは多いのは、どの時間帯ですか？



## 『せっかくの休日もストレスで憂鬱に！約6割がサザエさん症候群！』

「日曜日の夜にテレビを見ているときなど、次の日の仕事を考えてしまうことで気分が落ち込むことはありませんか。」という質問に対して、6割以上(63.1%)の方が「はい」と回答。次の日から、また1週間が始まると思うとストレスを感じてしまういわゆる“サザエさん症候群”の方が多数いることが判明。

Q.日曜日の夜にテレビを見ていると、次の日の仕事のことを考えて気分が落ち込むことはありますか？



### 【調査概要】

- 調査エリア:全国
- 調査手法:インターネットパネルを利用したWEB 定量調査
- 調査期間:2010年12月18日～19日
- サンプル年齢:20代～50代
- サンプル性別:男女
- サンプル数:各性世代100名 合計800名
- サンプル特性:平日勤務・土日休みの有職者

※本リリースに含まれる調査結果をご掲載いただく際は、必ず「日本ナットウキナーゼ協会調べ」と明記下さい。

#### 【日本ナットウキナーゼ協会について】

当協会はナットウキナーゼ、ビタミンK2(メナキノン-7)、納豆菌(Bacillus subtilis natto)など、納豆由来の機能物質の科学的情報と原料としての品質・安全性など、国民の健康上、必要・正確な情報をもって消費者への広報啓蒙、納豆以外の形状商品(いわゆる健康食品)の普及活動に努めております。

また、1月20日を「2(ツ)0(マル)」の語呂合わせと、寒い時期に血栓ができやすく血栓症が原因で亡くなる方が最も多い月であることから、大寒にあたることが多いこの日を「血栓予防の日」として制定。この日から1ヶ月間を「血栓予防月間」として掲げ、皆様の健康を願ってまいります。

#### 【ナットウキナーゼとは】

血栓を溶解する成分「ナットウキナーゼ」は、納豆のネバネバの中に多く含まれています。しかし、食品としての納豆には、血液凝固を促進させる「ビタミンK2」も含んでいるため、血栓症の予防には、血液溶解成分の「ナットウキナーゼ」だけを摂取する方が効果的です。

わが国の伝統食品である「納豆」は、納豆菌が大豆に作用し発酵してできる食品で、1200年程前より食されてきました。この納豆菌が発酵して産生する酵素には、プロテアーゼ(蛋白分解酵素)があり、1925年北海道帝国大学の犬島先生によりその精製および性質について報告がなされています。

そして、1980年代にフィブリン蛋白質(血栓の原因となる蛋白質)を分解(溶解)する酵素が「ナットウキナーゼ」として命名されました。その後、様々な研究がなされ、昨今ではヒトの試験結果から、血圧を降下させる作用や血流改善作用も認められています。

■ 名 称: 日本ナットウキナーゼ協会(Japan NattoKinase Association 略称: JNKA)

■ 事業概要: ・会員相互の交流・情報交換  
・国内外の新しい知見の収集と配布  
・シンポジウム・講演会の開催  
・広報啓蒙活動・本の発行  
・ナットウキナーゼ活性測定法とFU表示の普及  
・その他、本会の目的達成に必要な事項

■ 設立: 2003年1月27日

■ 住所: 〒101-0021 東京都千代田区外神田6丁目16番9号  
日本ナットウキナーゼ協会事務局

■ TEL: 03-3836-3136

■ FAX: 03-3836-3126

■ E-mail: info@j-nattokinase.org

■ URL: <http://www.j-nattokinase.org>

#### 本件に関する報道関係様からのお問合せ先

「日本ナットウキナーゼ」PR事務局 : (株)プラチナム 担当 木山・大沼

TEL: 03-5572-6072 FAX: 03-5572-6075

〒107-0052 東京都港区赤坂 4-15-1 赤坂ガーデンシティ 18F