

ひとり暮らし歴2～5年の“先輩”と、春からひとり暮らしを始める“新人”に聞いた 「ひとり暮らしと健康に関する意識調査」

**まもなく新生活シーズン。春からひとり暮らしを始める人、3人に1人が「一人でやっていけるか不安」
一方、経験者は「ひとり暮らしを始めてよかった」と回答した人が98.0%！**

コロナワクチン接種による副反応で実感？ひとり暮らしで困ったこと1位は「体調不良でも一人」

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区）は、新生活が始まるシーズンに向けて、ひとり暮らし経験者と、この春からひとり暮らしを始める新人を対象に「ひとり暮らしと健康に関する意識調査」を実施しました。

その結果、ひとり暮らし経験者の多くは「体調が悪いときに一人でどうにかしないといけない」ことに困った経験があること、そしてひとり暮らし経験者・新人ともに、「セルフケア※の重要性」は意識しているものの、正しい方法についてしっかりと理解できている人は少ないことが明らかになりました。

これらの調査結果を踏まえ、薬剤師でありセルフケアを推進する鈴木伸悟先生に、ひとり暮らしにおけるセルフケアの重要性についてご解説いただきます。

※本調査でのセルフケアの定義は「自分自身で健康を守り対処すること」としています。

調査サマリー

TOPIC① 春からひとり暮らしを始める新人に聞く | ひとり暮らしで不安なこと1位は「お金のやりくり」

- ✓ ひとり暮らしに対する気持ち：約4割が「ワクワクする」と回答した一方、3人に1人は「一人でやっていけるか不安」
- ✓ ひとり暮らしで一番楽しみなこと：1位「同居人に干渉されず、家の中で好きなことができる」
- ✓ ひとり暮らしで一番不安なこと：1位「お金のやりくり」、2位「家事」、3位「体調が悪いときでも一人」

TOPIC② ひとり暮らしの先輩に聞く | ひとり暮らしで困ったこと1位は「体調不良でも一人」

- ✓ ひとり暮らしの満足度：ほぼ全員（98.0%）が「ひとり暮らしを始めてよかった」と回答
- ✓ ひとり暮らしを始めてよかったこと：1位「自分の生活リズムで生活できる」
- ✓ ひとり暮らしを始めたことによる変化：1位「家事（掃除・洗濯等）のスキルが身に付いた」
- ✓ ひとり暮らしをしている中で困ったこと：1位「体調が悪くても一人でどうにかしないといけない」



TOPIC③ ひとり暮らしのセルフケア | セルフケアの「重要性」は分かっているも、「理解」している人は6割台にとどまる

- ✓ ひとり暮らしにおけるセルフケアの重要性：「重要だと思う」と回答した人は9割以上
- ✓ ひとり暮らしにおけるセルフケアの理解度：「理解していると思う」と回答した人は6割台
- ✓ ひとり暮らしの先輩に聞く、体調不良時に備えて常備しているもの：1位「体温計」
- ✓ ひとり暮らしの先輩に聞く、体調不良時に役立つもの：1位「頭痛薬や風邪薬などの常備薬」



TOPIC④ 鈴木伸悟先生が解説 | 知っておくべきひとり暮らしにおける「セルフケア」の重要性

- ✓ 「セルフケア」は、日常生活の生産性のアップ／仕事・勉強のパフォーマンス能力のアップにもつながる
- ✓ 「効き目の強さで選べば早期回復しやすい」は誤り。多くの人が間違えがちなセルフケアの知識
- ✓ ひとり暮らしにおいて心得ておくべき「正しいセルフケアの方法」
- ✓ 誰かとコミュニケーションを取ることも「セルフケア」。これからひとり暮らしを始める人へのアドバイス

【調査概要】

- ・調査方法：インターネット調査
 - ・実施期間：2022年2月5日（土）～6日（日）
 - ・対象地域：全国
 - ・対象者：2～5年ひとり暮らし経験のある10～20代男女／2022年3～5月にひとり暮らしを始める予定の10～20代男女 各200名
- ※グラフの構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が必ずしも100%にならない場合があります。

TOPIC① 春からひとり暮らしを始める新人に聞く | ひとり暮らしで不安なこと1位は「お金のやりくり」

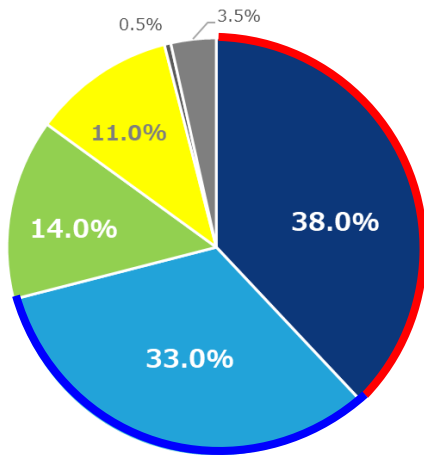
これからひとり暮らしを始める新人が、ひとり暮らしを始めるうえで一番楽しみなこと1位は「同居人に干渉されず、好きなことができる」。一方、一番不安なことの1位が「お金のやりくり」。

本年3～5月にひとり暮らしを始める予定の10～20代男女を対象に心境を聞きました。ひとり暮らしを始めるにあたっての今の気持ちを聞いたところ、38.0%が「これから始まる新生活にワクワクする」と回答。一方で「これから1人でやっていけるか不安」の回答も33.0%に上り、新生活へ不安を感じている人も同程度いることが分かりました [Q1]。

また、ひとり暮らしで一番「楽しみなこと」については、1位「同居人に干渉されず、家の中で好きなことができる」、2位「自宅に友人や恋人を呼ぶ」、3位「好きな時間に外出・帰宅できる」「自分好みの部屋にデザインする」（同率）の順でランクイン [Q2]。一方、一番「不安なこと」については、1位「お金のやりくり」、2位「家事」、3位「体調が悪いとき一人でどうにかしないといけない」の順となり、半数近い人がひとり暮らしにおいて「お金のやりくり」に一番の不安を感じていることが明らかとなりました [Q3]。

Q1. これからひとり暮らしを始めるにあたり、今の気持ちに最も近いものはどれですか。（単一回答）

これからひとり暮らしを始める人（n=200）



- これから始まる新生活にワクワクする
- これから1人でやっていけるか不安
- 新しい環境になることに緊張する
- 親元を離れて生活するのが寂しい
- その他
- 特に感じることはない

Q2. これからひとり暮らしを始めるにあたり、一番「楽しみなこと」は何ですか。（単一回答）

これからひとり暮らしを始める人（n=200）

- 同居人に干渉されず、家の中で好きなことができる（26.5%）
- 自宅に友人や恋人を呼ぶ（23.0%）
- 好きな時間に外出・帰宅できる（22.0%）
自分好みの部屋にデザインする（22.0%）

※上位1～3位を記載

Q3. これからひとり暮らしを始めるにあたり、一番「不安なこと」は何ですか。（単一回答）

これからひとり暮らしを始める人（n=200）

- お金のやりくり（44.0%）
- 家事（18.0%）
- 体調が悪いとき一人でどうにかしないといけない（15.0%）

※上位1～3位を記載

【番外編①】ひとり暮らしの先輩が、これからひとり暮らしを始める新人にアドバイス

今回の調査で、2～5年ひとり暮らしを経験している先輩200人から、この春にひとり暮らしを始める新人に対して伝えておきたいアドバイスも集めました。ひとり暮らし経験者ならではの視点で、様々なアドバイスが寄せられました。中でも最も多かったアドバイスTOP3を紹介します。

- もしものときのために市販薬や長持ちする食料（ゼリーなど）・飲料を常備しておく（29票）
- 周囲に知り合いや友人を作り、頼れる人を増やしておく（12票）
- 節約や毎月の収支を把握など、お金の管理をしっかりとやる（8票）

TOPIC② ひとり暮らしの先輩に聞く | ひとり暮らしで困ったこと1位は「体調不良でも一人」

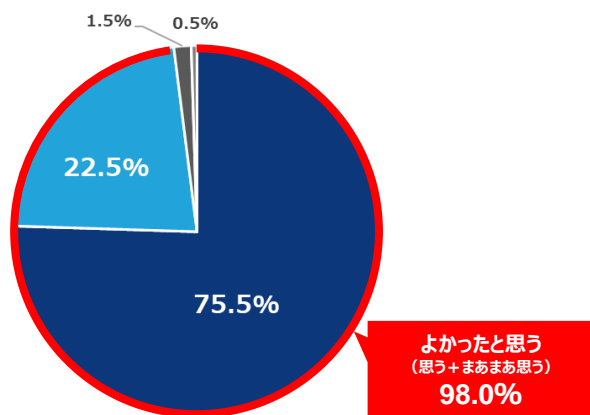
ひとり暮らしを2～5年経験した先輩のほぼ全員（98.0%）が「ひとり暮らしを始めてよかった」と回答。一方、困ったことは「体調不良でも一人」。

続いて、ひとり暮らし歴2～5年の10～20代男女を対象に、ひとり暮らしの満足度について聞いたところ、ほぼ全員（98.0%）が「ひとり暮らしを始めてよかったと思う（思う+まあまあ思う）」と回答しました【Q4】。

「ひとり暮らしを始めてよかった」と感じる際には、1位「自分の生活リズムで生活できる」、2位「自分の好きな時間に好きなことができる」の順となり、実家では難しい“一人時間”を楽しんでいる人が多いことが明らかになりました【Q5】。また、ひとり暮らしを始めてからの変化については、「家事のスキルが身に付いた」が最も多く、次いで「料理をするようになった」「実家のありがたさを実感した」（同率）が続きました【Q6】。さらに、ひとり暮らしをしている中で「困ったこと」については、1位「体調が悪くても一人でどうにかしないといけない」、2位「宅配便を受け取るタイミングが合わない」、3位「害虫を自分で駆除しないといけない」の順でした【Q7】。

Q4. ひとり暮らしを始めてよかったと思いますか。

（単一回答）ひとり暮らし歴2～5年の人（n=200）



■ 思う ■ まあまあ思う ■ あまり思わない ■ 全く思わない

Q6. ひとり暮らしを始めて「変化したこと」は何ですか。（複数回答）

ひとり暮らし歴2～5年の人（n=200）

- 1 家事のスキルが身に付いた（72.5%）
- 2 料理をするようになった（58.5%）
実家のありがたさを実感した（58.5%）
- 4 親に感謝するようになった（54.0%）

※上位1～4位を記載

Q5. ひとり暮らしを始めてよかったと感じるときはどんなときですか。（複数回答）

ひとり暮らし歴2～5年の人（n=200）

- 1 自分の生活リズムで生活できる（73.0%）
- 2 自分の好きな時間に好きなことができる（68.0%）
- 3 何時に外出・帰宅してもよい（66.5%）

※上位1～3位を記載

Q7. ひとり暮らしをしている中で、「困ったこと」は何かありますか。（複数回答）

ひとり暮らし歴2～5年の人（n=200）

- 1 体調が悪くても一人でどうにかしないといけない（49.5%）
- 2 宅配便を受け取るタイミングが合わない（35.5%）
- 3 害虫を自分で駆除しないといけない（29.0%）

※上位1～3位を記載

【番外編②】ひとり暮らしの先輩に聞く！体調不良のとき、何が大変だった？

ひとり暮らしをしている中で「つらかったこと」「困ったこと」として、「体調不良のときに一人でどうにかしないといけない」と回答した人から様々なエピソードが寄せられました。



コロナワクチンの副反応の際、高熱にうなされながらも一人で耐えるしかなかった。（27歳）



何かあっても一人でしないといけないし、きつても誰もいない孤独感がつらい。（25歳）

TOPIC⑥ ひとり暮らしのセルフケア | セルフケアの「重要性」は分かっている、「理解」している人は6割台にとどまる

ひとり暮らしの先輩・新人に聞くセルフケアの意識。

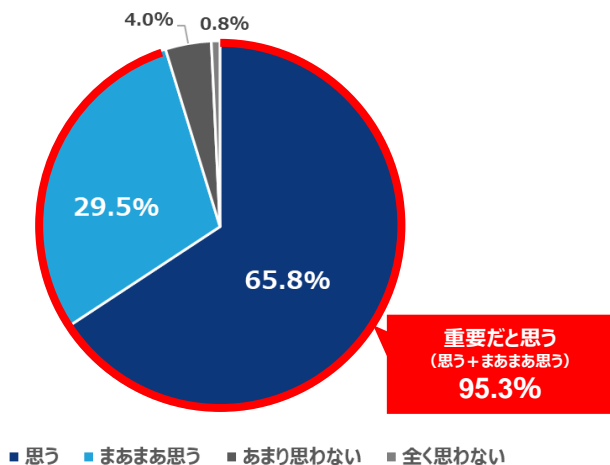
95%以上が「セルフケアは重要」と回答するも、実際に「理解している」と回答した人は65.0%にとどまる結果に。

ひとり暮らし歴2～5年と、これからひとり暮らしを始める予定の10～20代男女双方に、ひとり暮らしをするうえでの「セルフケアの重要性」について聞いたところ、体調を崩したときのセルフケアは「重要だと思う（思う+まあまあ思う）」と回答した人が95%以上に上り [Q8]、一方で「セルフケアの理解度」については、「正しく理解していると思う（思う+まあまあ思う）」と回答した人が65.0%にとどまりました [Q9]。

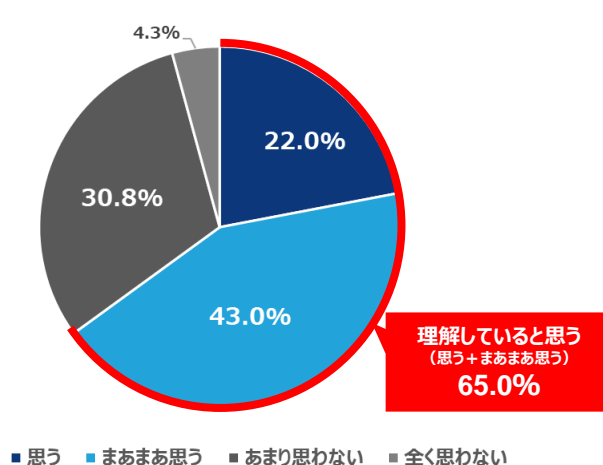
また、ひとり暮らし歴2～5年の10～20代男女に、体調を崩したときのために「常備しているもの」と、体調を崩したときに「あってよかった・あったらよかったもの」をそれぞれ聞いたところ、「常備しているもの」の1位は「体温計」、2位は「頭痛薬や風邪薬などの常備薬」 [Q10]、「あってよかった・あったらよかったもの」の1位は「頭痛薬や風邪薬などの常備薬」、2位に「ゼリーなどの常備食」 [Q11] が挙がりました。特に「常備薬」は、どちらも上位にランクインしており、体調不良時の必需品であることが分かりました。一方、「ゼリーなどの常備食」は、常備している人が3割以下であったのに対し、「あってよかった・あったらよかった」と回答した人は約5割とギャップが見られます。

Q8. ひとり暮らしをするうえで、体調を崩したときの「セルフケア」は重要だと思いますか。

(単一回答) (n=400)

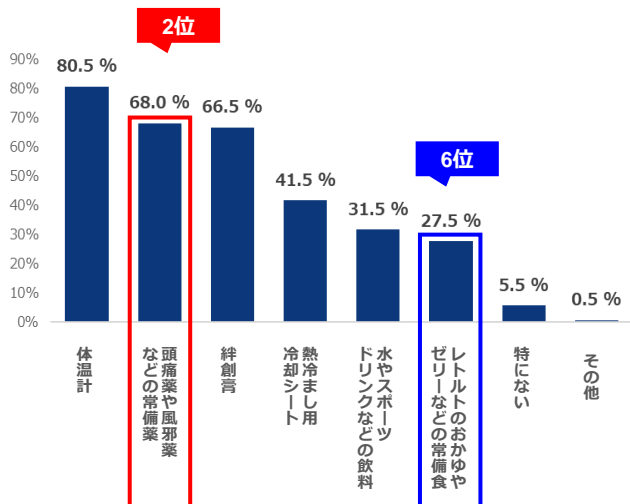


Q9. 「セルフケア」について、正しく理解していますか。(単一回答) (n=400)



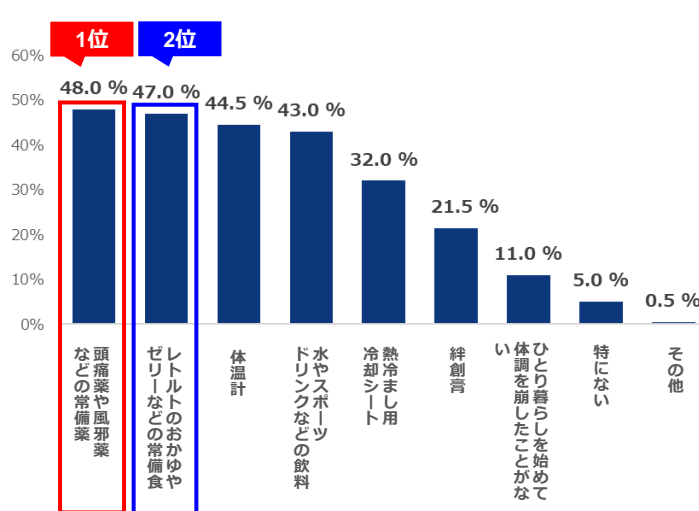
Q10. あなたが体調を崩したときのために家に常備しているものを教えてください。

(複数回答) ひとり暮らし歴2～5年の人 (n=200)



Q11. あなたが体調を崩したとき、家に「あってよかった」または、「あったらよかった」と思ったものはどれですか。

(複数回答) ひとり暮らし歴2～5年の人 (n=200)



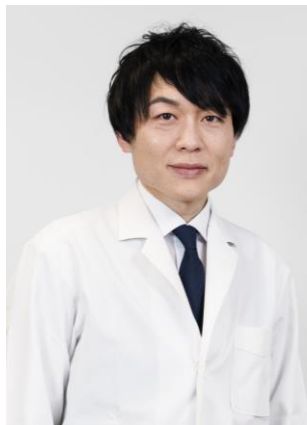
薬剤師 鈴木伸悟先生

プロフィール

有限会社ウインファーマ セルフメディケーション推進室室長。薬剤師へのOTC医薬品販売に関する講演会の実施や、著書「薬局OTC販売マニュアル」等も執筆し、自身でもSNSを通して薬剤師・登録販売者向けにOTC医薬品の役立つ情報発信を行う。

◆調査結果について

私自身もひとり暮らしの経験者なので、「体調不良時に一人」であることに困った経験がある人が最も多いという調査結果に共感できました。その中で「セルフケアの重要性」について、「重要だと思う」と回答した人は90%以上に上った点で、今の若年層の「健康意識の高まり」が感じられます。一方で、現在はインターネットから様々な情報を気軽に拾えるため、誤ったセルフケアの情報を信じてしまう人が多くいることも問題となっています。調査結果を見ても、「正しいセルフケアへの理解度」は65%にとどまったという点で、セルフケアに関する正しい情報を得て、必要に応じ市販薬を正しく使うことも大切です。健康意識が高まっている中、しっかりと正しいセルフケアの知識を身に付け、ひとり暮らしに備えましょう。



「セルフケア」は、日常生活の生産性のアップや仕事・勉強のパフォーマンス能力のアップにもつながる

「セルフケア」は、「病気になったときの対処」というだけではなく、セルフケアをしっかりと理解して実践し、「体調を良好に保つ」ことで、**生産性のアップ・仕事や勉強のパフォーマンス能力のアップにつながり、結果的に自分自身の利益になります。**また、実家暮らしの場合は、3食しっかり食べる習慣がついていたり、食事の時間が決まっていたりと自然と規則正しい生活になることが多い一方、ひとり暮らしの場合は、すべて自分のタイミングで決めるため、生活習慣が乱れやすくなります。**ひとり暮らしでは、自分自身で意識的にセルフケアを行うこと**を心掛けましょう。



「効き目の強さで選べば早期回復しやすい」は誤り。多くの人が間違えがちなセルフケアの知識

Q. 風邪の症状が出始めたら、ひどくならないうちに効き目の強い薬を飲むべきか？

多くの人が勘違いしているセルフケア知識として挙げられるのは、**風邪の初期症状や風邪の予兆が出たときにすぐに解熱鎮痛効果の高い成分の入った風邪薬を飲んでしまうこと**です。発熱が「菌やウイルスが体内に侵入した際の免疫反応によって生じている必要な症状」と考えれば、効果の高いイブプロフェン製剤などを服用して炎症を抑えることが**一律に早期回復につながるとは限りません。**

風邪のひきはじめて微熱などがある場合には「ルルA」シリーズのようなアセトアミノフェンが配合された製品や、体力がある場合には「カコナール」シリーズのような葛根湯製剤がよいでしょう。常備薬としては、あらゆる風邪症状に効果がある総合風邪薬を1つ常備しておく、幅広く使えるので便利ですが、持病がある方などは服用しても問題ないか薬剤師などに相談してから購入しましょう。

Q. 市販の便秘薬は効き目がやさしい？

若い方でも使用することの多い「便秘薬」も**選び方には注意が必要**です。市販薬の成分は、一般的に効き目が「やさしい」と思われがちですが、市販の便秘薬には刺激性下剤という成分が入っているものが多く、**常習的に使っていると便秘薬が手放せない体質に陥ってしまうリスク**があります。まずは、酸化マグネシウムのような刺激が少なく便を柔らかくする成分が含まれる効き目のやさしい薬を選ぶことが大切です。

このように、自身の症状や体質に合わせ、適切な薬を選ぶようにしましょう。

風邪のひきはじめ・体力あり

カコナール2
葛根湯顆粒
【高量処方】

カコナール2葛根湯顆粒＜適量処方＞
ひきはじめの風邪に 第2類医薬品

微熱＋鼻水や咳

新ルルAゴールドDXα

風邪の11症状すべてにすぐれた効き目
指定第2類医薬品

ひとり暮らしにおいて心得ておくべき「正しいセルフケアの方法」

Q. ひとり暮らしで体調が悪くなったとき、どのように対処すればよい？

すぐに病院に行くのではなく、**まずは市販薬を使って様子を見ることは有効**でしょう。自身の症状や薬の成分を理解し、正しく薬を選びましょう。しかし、**市販薬では対応できないような、受診すべき症状の目安を知ることが最も大事**です。風邪の症状で、急激な高熱や、発熱だけではなく下痢・発疹・胸の痛みがある場合などは、医療機関の受診が必要です。症状に不安があるときは、薬局の薬剤師に相談をしたり、第一三共ヘルスケアの情報提供サイト「くすりと健康の情報局」を見て、症状ごとの受診の目安を確認したりするなど、「セルフケア」で対応できる範囲かどうかを確認しましょう。



Q. 「セルフケア」のために知っておくべきこと、学んでおくべきことは？

病気になるのは、例えば「人が多いところに行ったが手洗いをしなかった」、「強いストレスがあって免疫力が低下していた」、「寒いのに薄着で出掛けてしまった」など、何かしらの原因があります。**病気になったときは「病気の治し方」だけではなく、「どうして病気になってしまったのか」と原因を考察することが重要**です。まずは、「セルフケア」において重要な**体調不良時に対処すべき「初期動作」と、病気の原因を突き止めて「病気がならないための工夫」**を学んでおきましょう。

また、薬剤師には薬に関するだけでなく、病気にならないためのアドバイスをする役割もあります。ぜひ、困った際は近くの薬局にいる薬剤師を頼りにしてみてください。



誰かとコミュニケーションを取ることも「セルフケア」、これからひとり暮らしを始める人へのアドバイス

ひとり暮らしにおいて、**自分で体調を管理することはとても大切**になってきます。コロナ禍で日常的にはなっているものの、**最近では気が緩んでしまっている人も多い手洗い・うがいは、本当に効果的かつ重要な行動なので、あらためて徹底しましょう**。また、「**冷え**」はあらゆる病気の原因になります。外出時はもう一枚衣類を重ねて着る、夏場でも油断せず羽織るものを持って行くなど、身体を冷やさないように意識しましょう。

また、特に用がなくても週に1度は親や兄弟に電話する、友達にSNSで連絡するなど、**人とのコミュニケーションを取ることも重要**です。家族とコミュニケーションを取ることは**ストレス解消にもつながり**、相手も安心を得ることができます。そして、もしものときに異変に気付いてくれる存在を作ることで、自分自身の安心にもつながります。

薬の知識だけでなく、自分の生活環境を見直し、心身を健康に保ちながらひとり暮らしを楽しんでください。

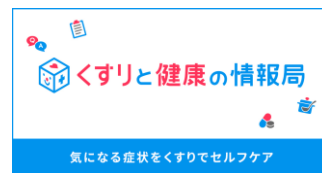


症状ごとに分かる、セルフケアのお役立ち情報を発信するウェブサイト

第一三共ヘルスケア「くすりと健康の情報局」のご紹介

第一三共ヘルスケアでは、長年製薬事業に携わってきた経験と知識を生かして、情報提供サイト「くすりと健康の情報局」を運営しています。症状が起こったときだけでなく、日頃から症状の特徴や薬に関する知識を深めるコンテンツをご用意し、情報を正確かつ分かりやすく伝え、セルフケア実践の一助となるサイトを目指しています。

「今読みたい、これからのセルフケア」コンテンツの「マスクトラブルや飲み合わせまで 市販薬の使い方」記事内では、急な体調変化のために備えておきたい常備薬なども紹介しています。



「くすりと健康の情報局」 <https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/>

第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ※の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考えのもと、生活者自ら選択し、購入できるOTC医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC医薬品にとどまらず、スキンケアやオーラルケアへと事業領域を拡張し、コーポレートスローガン「Fit for You 健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ」を掲げ、その実現に向けて取り組んでいます。

こうした事業を通じて、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

※第一三共グループは、イノベーション医薬品（新薬）・ジェネリック医薬品・ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。