

# 病気関連行動研究について

厚生労働省による「受療行動調査」や「患者調査」などは、対象者が「病院に通院している患者」や「特定の病気や症状をかかえている者」に限定されていることが多く、体の不調に対処する行動のうちの一部しか把握されていません。私たちの経験に照らし合わせても、不調時の対処法という多様な行動をとらえるには、決して十分ではありません。日常生活を営む中で、私たちは、心身に不調を感じた時、その状態に応じて様々な行動をとります。家族に勧められて医療機関に赴き、医師の診察を受けて、不調な状態を脱しようとします。このような行動をとることが考えられます。

では、どのようなタイミングで医療機関を訪れるのか、抱えている心身の不調とはどのようなものでしょうか。人々が「体の不調」についてどのように認識しているのか、また、それらの認識（例えば「深刻さ」や「日常生活への支障の度合い」など）によって、どのような対処行動をするのか、さらにそれらの対処行動に個人の「健康観」や「医療観」がどのように影響を与えているのか、などについてを明らかにしようと、当研究では試みています。

「不調を感じた時期」「その時の症状」「その時にとった行動」について、調査を実施した結果を一部公開いたします。

## <調査概要>

- 調査方法：インターネットによるアンケート調査
- 調査時期：2010年4月9日～13日
- 調査対象者：全国20～60代の男女18,655サンプルを回収し  
そのうち慢性疾患がなく、一番最近で不調を感じた時期が  
3か月以内の2,000サンプルを性別・年代で均等に割り付け

1：不調を感じた時期 P.1

2：症状ランキング P.2～3

3：不調を感じた人の行動 P.4～5

## 1：不調を感じた時期

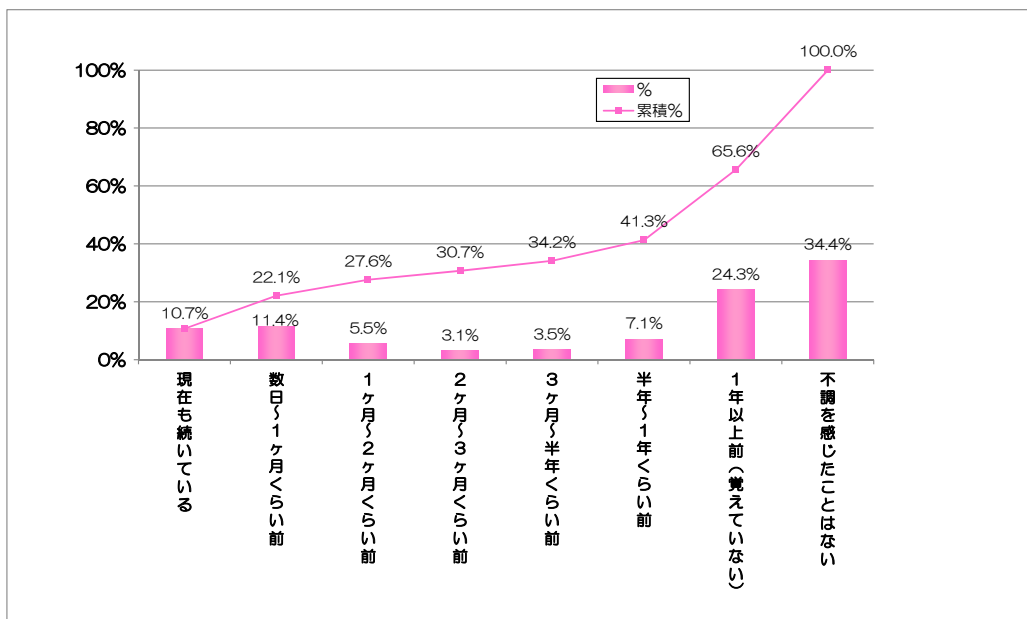
※予備調査データより

あなたが、一番最近で、病気やはっきりとした体の不調を感じたのはいつごろですか。

※ただし、けがや外傷/定期的に通院している病気は除きます。

[回答者：全国20～69歳の男女（慢性疾患がない人）]

N=11333



- 現在も不調を感じている人は10.7%
- 3か月以内に不調を感じた人は、3人に1人
- 「不調を感じたことはない」人が34.4%

## 2：症状ランキング

全65項目の症状の中から、あてはまる症状の上位20位までのランキングです。（複数回答）

【回答者：全国20～69歳の男女（慢性疾患がない人）のうち、調査時期から3か月以内に体の不調を感じたと回答した人】

### ◆全体症状ランキング

N=2000

1位	頭痛	23.8%
2位	首や肩のこり	23.5%
3位	鼻水・鼻づまり	21.2%
4位	発熱	19.7%
5位	ひどい倦怠感・疲労	17.3%
6位	寒気・悪寒	16.6%
7位	肌のかゆみ	13.4%
8位	咳	13.0%
9位	腰の痛み	12.2%
10位	吐き気・嘔吐	11.8%
10位	不眠	11.8%
12位	めまい	11.2%
13位	激しい気分の沈み	11.0%
14位	のどの痛み	10.8%
15位	下痢	10.6%
16位	極端に落ち着かない/いらいらする	9.2%
17位	首や肩の痛み	9.1%
18位	目のかゆみ	8.8%
19位	便秘	8.7%
20位	肌の発疹・できもの	7.6%

### ◆男女別症状ランキング

男性

N=1000

1位	発熱	23.2%
2位	鼻水・鼻づまり	20.7%
3位	頭痛	19.2%
4位	ひどい倦怠感・疲労	18.1%
5位	首や肩のこり	17.5%
6位	寒気・悪寒	15.8%
7位	腰の痛み	12.7%
8位	咳	12.1%
9位	不眠	11.5%
10位	肌のかゆみ	11.4%

女性

N=1000

1位	首や肩のこり	29.6%
2位	頭痛	28.5%
3位	鼻水・鼻づまり	21.7%
4位	寒気・悪寒	17.3%
5位	ひどい倦怠感・疲労	16.4%
6位	発熱	16.2%
7位	肌のかゆみ	15.4%
8位	めまい	13.8%
8位	吐き気・嘔吐	13.8%
8位	咳	13.8%

## ◆年代別症状ランキング

20代

N=400

1位	頭痛	31.5%
2位	発熱	29.5%
3位	鼻水・鼻づまり	27.5%
4位	寒気・悪寒	22.0%
5位	首や肩のこり	21.8%
6位	ひどい倦怠感・疲労	20.0%
7位	激しい気分の沈み	19.3%
8位	吐き気・嘔吐	18.3%
9位	極端に落ち着かない/いらいらする	15.8%
9位	咳	15.8%

30代

N=400

1位	頭痛	28.7%
2位	発熱	27.3%
3位	鼻水・鼻づまり	23.5%
3位	首や肩のこり	23.5%
5位	寒気・悪寒	20.0%
6位	咳	18.3%
7位	ひどい倦怠感・疲労	16.8%
8位	吐き気・嘔吐	14.2%
9位	のどの痛み	13.8%
10位	激しい気分の沈み	13.5%

40代

N=400

1位	頭痛	27.8%
2位	首や肩のこり	27.5%
3位	ひどい倦怠感・疲労	21.5%
4位	鼻水・鼻づまり	21.0%
5位	肌のかゆみ	18.3%
6位	発熱	17.3%
7位	寒気・悪寒	16.5%
8位	腰の痛み	14.5%
9位	不眠	12.8%
10位	目のかゆみ	11.8%

50代

N=400

1位	首や肩のこり	22.3%
2位	鼻水・鼻づまり	18.0%
3位	頭痛	16.0%
4位	ひどい倦怠感・疲労	15.0%
5位	腰の痛み	14.8%
6位	寒気・悪寒	13.5%
7位	発熱	13.0%
8位	めまい	11.8%
8位	肌のかゆみ	11.8%
10位	咳	11.0%
10位	不眠	11.0%

60代

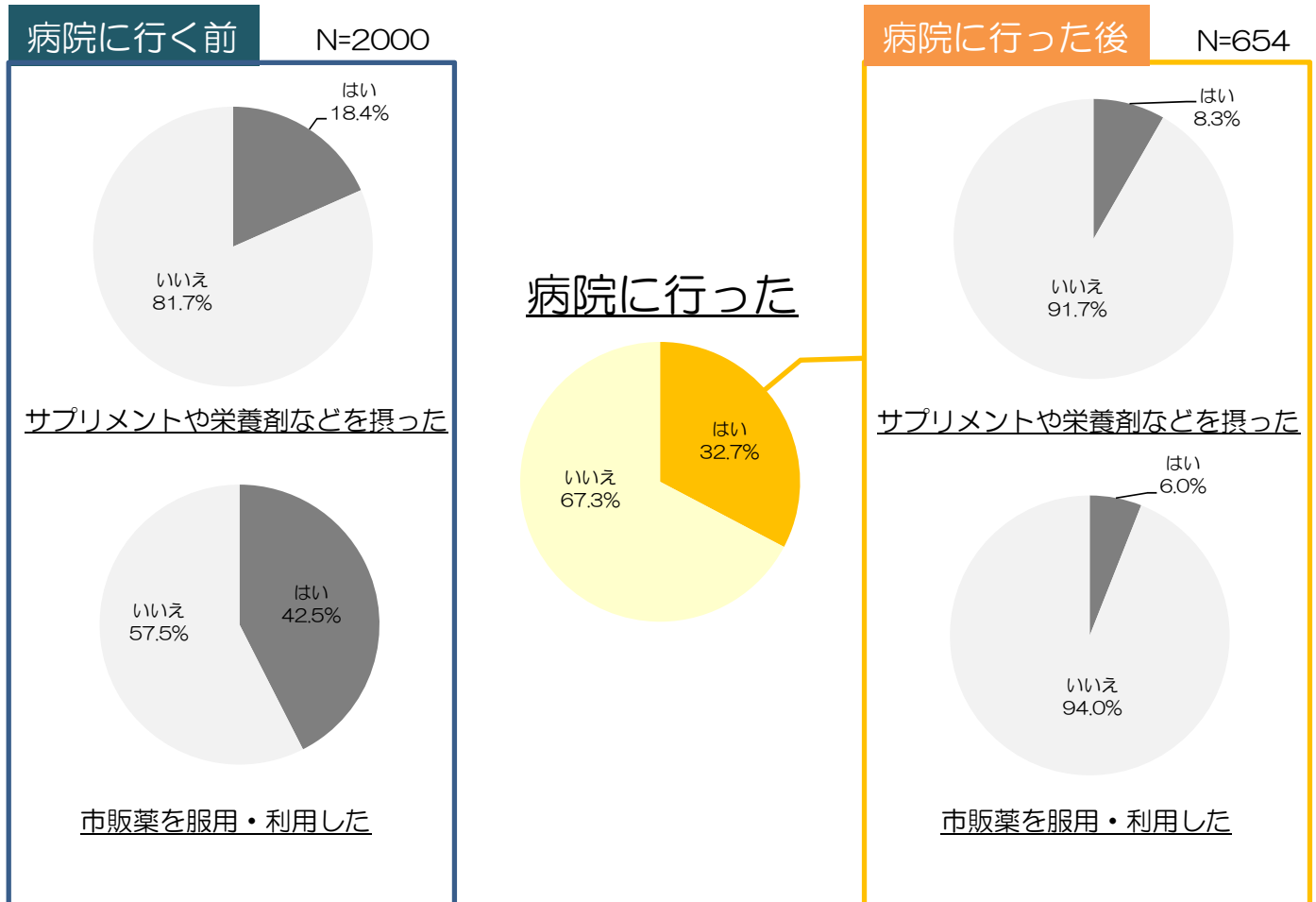
N=400

1位	首や肩のこり	22.8%
2位	鼻水・鼻づまり	16.0%
3位	頭痛	15.3%
4位	腰の痛み	13.5%
5位	ひどい倦怠感・疲労	13.0%
6位	発熱	11.5%
6位	不眠	11.5%
6位	関節の痛み	11.5%
9位	寒気・悪寒	10.8%
10位	首や肩の痛み	10.5%

### 3：不調を感じた人の行動

不調を感じた時、どのような行動をとりましたか。（複数回答）

【回答者： 全国20～69歳の男女(慢性疾患がない人)のうち、調査時期から3か月以内に体の不調を感じたと回答した人】



#### ◆行動別症状ランキング

※それぞれの行動をした人の中で、割合が高い症状のランキングです。

病院に行った N=654		
1位	発熱	25.4%
2位	鼻水・鼻づまり	21.9%
3位	首や肩のこり	20.2%
4位	頭痛	18.8%
5位	寒気・悪寒	17.9%
6位	咳	14.8%
7位	のどの痛み	13.3%
7位	腰の痛み	13.3%
9位	吐き気・嘔吐	12.2%
10位	肌のかゆみ	11.8%

## 病院に行く前

サプリメントや栄養剤をとった

N=369

1位	首や肩のこり	36.2%
2位	頭痛	29.2%
3位	ひどい倦怠感・疲労	28.1%
4位	鼻水・鼻づまり	27.2%
5位	不眠	18.8%
6位	発熱	18.3%
7位	寒気・悪寒	17.7%
8位	咳	16.6%
9位	肌のかゆみ	16.1%
10位	激しい気分の沈み	15.3%

市販薬を服用・利用した

N=850

1位	頭痛	30.6%
2位	鼻水・鼻づまり	29.9%
3位	発熱	27.5%
4位	首や肩のこり	27.4%
5位	寒気・悪寒	24.8%
6位	咳	18.8%
7位	のどの痛み	15.6%
8位	ひどい倦怠感・疲労	15.1%
9位	肌のかゆみ	14.5%
10位	吐き気・嘔吐	14.0%

## 病院に行った後

サプリメントや栄養剤をとった

N=54

1位	首や肩のこり	31.5%
2位	鼻水・鼻づまり	25.9%
3位	肌のかゆみ	24.1%
4位	発熱	18.5%
5位	頭痛	18.5%
6位	めまい	16.7%
6位	のどの痛み	16.7%
8位	極端に落ち着かない／いらいらする	14.8%
8位	咳	14.8%
8位	ひどい倦怠感・疲労	14.8%

市販薬を服用・利用した

N=39

1位	首や肩のこり	30.8%
2位	鼻水・鼻づまり	28.2%
3位	腰の痛み	23.1%
4位	肌のかゆみ	20.5%
4位	頭痛	20.5%
6位	目のかゆみ	17.9%
6位	発熱	17.9%
6位	ひどい倦怠感・疲労	17.9%
9位	腹痛	15.4%
9位	吐き気・嘔吐	15.4%
9位	耳なり	15.4%
9位	首や肩の痛み	15.4%