

働く女性の「ガマン」に関する意識調査

全体の約8割が「ガマンしている」

ナガセビューティケア

ナガセヒューティケアは、2月21日〜23日にかけて、全国の20代〜60代の働く女性500人（各世代100人）を対象に「働く女性の『ガマン』に関する意識調査を実施した。

すると、1日の中でガマンしている時間は「1時間未満」であることがわかった。

特に、多くの働く女性が、日常的に「ガマン」

今回の調査は、かつては主流であった「ガマン」を美德とする価値観が、現代の「自分らしさ」を大切にする風潮とともに変わりつつある中、働く人々の食生活にどのような変化が生じているのか、食生活と健康との関係について、食生活アドバイザーの立場から解説する。

ガマンを自覚している人は8割
若年層ほど割合が高い傾向に

の意識と実態を把握するために行われた。「普段カマンしているが「ある」と自覚するのは20代で6割と最も高く」と自覚することはある

その結果、全体の約8割が「ガマンしている」か「を尋ねたところ、あまりに、60代が約3割で最も低い」と自覚も低くなった。

「まあガマンしている」と自覚していることや、ガマンしてゐる人の割合にのぼった。年代別では、ガマンしている人は、ガマンしている人」

メナード

日本メナード化粧品は、藤田医科大学医学部 応用細胞再生医学講座 赤松浩彦教授と、皮膚科学講座 杉浦一充教授との共同研究によって、真皮の幹細胞が自身の分泌するエクソソームと呼ばれる小胞を介して線維芽細胞へ指令を送り、コラーゲン産生を促進していることを見出した。

肌は、これまでもコラーゲンがどのように作られているのかについては多くの研究が行われており、そのターゲットは主に線維芽細胞だったが、今回は、新たなターゲットとして真皮幹細胞に着目し、細胞間の情報伝達ツールとして注目を浴びていると考える研究を進めた結果、真皮幹細胞が「エクソソーム」という小胞を介して線維芽細胞のコラーゲン産生能力を高めていることを見出した。エクソソームは近年、細胞間の情報伝達ツールとして注目を浴びている

線維芽細胞は同じく真皮に存在する「幹細胞（真皮幹細胞）」から生み出されて何らかの影響を与えて

同社では、細胞同士はそれぞれ独立して働くだけでなく、情報交換を行って協調的に働いているため、肌の幹細胞も自身が生み出した細胞に対して何らかの影響を与えて

が、肌の幹細胞がエクソソームを介して他の細胞に影響を与えるという報告は少なく、今後、この研究の成果をもとに、美容に対する新たなアプローチを生み出していく。

■ガマンしていることの中で特にガマンしていること
(3つまで)【全体(%) n=494】

1	給料の額	22.1
2	早起き	18.8
3	やりたくない仕事内容	16.4
4	お金を自由に使えないこと	13.8
5	同僚との関係	12.3
6	上司・部下との関係	12.1
7	家事	11.1
8	食事を好きなだけ食べること(量的に)	10.5
9	甘いものを好きなだけ食べること	8.9
10	夫・パートナーとの付き合い	8.7

■ガマンしているが本当はガマンしたくないこと
(いくつでも)【全体(%) n=494】

1	給料の額	19.6
2	やりたくない仕事内容	18.2
2	お金を自由に使えないこと	18.2
4	早起き	17.6
5	甘いものを好きなだけ食べること	17.4
6	あてはまるものはない	15.2
7	食事を好きなだけ食べること(量的に)	14.4
8	上司・部下との関係	12.3
9	睡眠に費やす時間が足りないこと	12.1
10	趣味に費やす時間が足りないこと	11.7

回答は「やりたくない仕事内容」（46・2％）、僅差で「早起き」（46・0％）、「給料の額」（44・7％）と続き、自分の意志ではコントロールが難しい仕事に関連する回答が上位を占めた。

めになっている」と「を尋ねたところ、最も多い回答は「なるべく外食をしない」(39・6%)、次いで「コンビニになるべく

研究では、培養細胞を用いた実験で、真皮幹細胞が分泌したエクソソームを線維芽細胞に添加すると、エクソソームを線

維芽細胞が取り込む様子が観察された。また、このエクソソームを取り込んだ線維芽細胞の遺伝子発現を解析した結果、コラーゲン産生に関わる遺伝子(COL1A1)の発現が増加することがわかった。

これらのことから、真皮幹細胞はエクソソームを介して線維芽細胞を活性化することでコラーゲンの産生を促進し、若々しい肌を保っていると考えられるという。

ガマンをやめたもののトップは「食べること」と「ダイエット」

10	夫・パートナーとの付き合い	8.7
----	---------------	-----

■ガマンしているが本当はガマンしたくないこと
(いくつでも)【全体(%) n=494】

1	給料の額	19.6
2	やりたくない仕事内容	18.2
2	お金を自由に使えないこと	18.2
4	早起き	17.6
5	甘いものを好きなだけ食べること	17.4
6	あてはまるものはない	15.2
7	食事を好きなだけ食べること(量的に)	14.4
8	上司・部下との関係	12.3
9	睡眠に費やす時間が足りないこと	12.1
10	趣味に費やす時間が足りないこと	11.7

(34・6%)
が最多で、
次いで「1
時間以上、
2時間未
満」(20・
9%)と続
いた。平均
時間を年代
別に比較す
ると、ガマ
ンしている
分らしさが
少し失われ
る(13・4%)、
「自分ら
思う」(41・
7%)を合
わせた結果
が、特に変
化はない(39・
5%)よりも
若干多い結
果になった。
年代別では、
40代で「特
に変化はな
い」との回
答が、全体
の中間にあ
たる「3」
が33・8%
と最も多く
、「ガマンし
たくない」
気持ち

「一日の中で平均してのくらの時間ガマンしているか」を尋ねたところ、「1時間未満」は必要だ」と「本心では平均よりも高くなった。

「ガマンをやめたものをいって何事もポジティブ

た回答は「食べるこ
「ダイエツト」(28人)
「次いで『人付き合い』
16人)となった。ガマ
していることは「仕事
いるか」を尋ねたとこ
処方法」を尋ねたとこ

「ガマン」な
きなもの、ダイエット
、同僚など)

28
16
3
3

「自由」のびのびと「好きなものを食べた」
（33・8％）
「好きなものを食べた」
（49・7％）
「睡眠・休息をたっぷり
とった」（45・6％）、
「友達とおしゃべりした・人
に相談した」（45・4％）
が続いた。
「ストレスが原因」で失

ために必要なことを尋ねたところ、「ストレスや不満を溜り込めないこと」(53・6%)が最も多く、次

■ガマンをやめたもの

1	食べること(甘いもの/好き)
2	人付き合い(家族、友人)
3	残業
3	家事

(31・8%)が次いで2位となった。また、ガマンしていない人へのイメージは、ポジティブになった。

2014年同様に「カロリーを気にせず好きな物を好きなだけ食べてしまった」(44・0%)が1位となった。

敗れてしまったことを質問すると、2007年、2014年同様に「カロリーを気にせず好きな物を好きなだけ食べてしまった」(44・0%)が1位となった。

■ガマンをやめたもの 【全体(人)n=118】

1	食べること(甘いもの/好きなもの)、ダイエット	28
2	人付き合い(家族、友人、同僚など)	16
3	残業	3
3	家事	3

[illegible]

肌の幹細胞に真皮における
コラーゲン産生促進効果を発見

線維芽細胞は同じく真皮に存在する「幹細胞（真皮幹細胞）」から生み出されて何らかの影響を与えて

同社では、細胞同士はそれぞれ独立して働くだけでなく、情報交換を行って協調的に働いているため、肌の幹細胞も自身が生み出した細胞に対して何らかの影響を与えて

が、肌の幹細胞がエクソソームを介して他の細胞に影響を与えるという報告は少なく、今後、この研究の成果をもとに、美容に対する新たなアプローチを生み出していく。

これらのことから、真皮幹細胞はエクソソームを介して線維芽細胞を活性化することでコラーゲンの産生を促進し、若々しい肌を保っていると考えられるという。

ために必要ないと」を尋ねたところ、「ストスや不満を溜込まないこと」(53・6%)最も多く、次

■ガマンをやめたもの 【全体(人)n=118】

1	食べること(甘いもの/好きなもの)、ダイエット	28
2	人付き合い(家族、友人、同僚など)	16
3	残業	3
3	家事	3

趣味に費やす時間が足りないこと	17.
(34・6%) が最多で、次いで「1時間以上」2時間未満(20・9%)と続いた。平均時間を年代別に比較すると、ガマンしている長いのは40代時間、次いで20代の2・1時	(34・6%) が最多で、次いで「1時間以上」2時間未満(20・9%)と続いた。平均時間を年代別に比較すると、ガマンしている長いのは40代時間、次いで20代の2・1時

対する意識を評価してもらう「絶対にガマン」と「本心では
トップはエット」
事もポジティブにとらめることと続く。
にガマンをしな
としている人は
を尋ねたところ
でのびのびと
(33・8%)
が最も多い回
合となったもの、
「ガマンしない生き方をしてい
る人はいない・知らない」
(31・8%)
が次いで2位となつた。また、ガマンして
いない人へのイメージ
は、ポジティ
ブなイメージが上位を占めた。世代別で比較する
と、20代から40代までは「自由でのびのびとして
いる」、50代と60代では「ガマンしない生き方を
している人はいない・知らない」が1位となつた。
「ストレスに対する対処方法を尋ねたところ、
「好きなものを食べた・お酒を飲んだ」(49・7%)
が最も多く、次いで「睡眠・休息をたっぷり
とった」(45・6%)、「友達とおしゃべりした・人に
相談した」(45・4%)が続いた。
「ストレスが原因で失敗してしまったこと」を
質問すると、2007年、2014年同様に「カロリーを
好きだけ食べてしまった」(44・0%)が1位となつた。