

Title	セルフメディケーションに対する関心は、栄養ドリンク等の利用に影響を与えるか？
Author(s)	戸田, 祥平
Citation	平成30年度学部学生による自主研究奨励事業研究成果報告書. 2019
Version Type	VoR
URL	<a href="https://hdl.handle.net/11094/71948">https://hdl.handle.net/11094/71948</a>
rights	
Note	

*Osaka University Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

## 平成30年度学部学生による自主研究奨励事業研究成果報告書

ふりがな 氏名	とだ しょうへい 戸田 祥平	学部 学科	薬学部薬学科	学年	3年
ふりがな 共同 研究者氏名	たにて さやか 谷手 紗也香	学部 学科	薬学部薬学科	学年	3年
	いぐち まいか 井口 舞香				3年
					年
アドバイザー教員 氏名	幡生 あすか	所属	薬学研究科		
研究課題名	セルフメディケーションに対する関心は、栄養ドリンク等の利用に影響を与えるか？				
研究成果の概要	研究目的、研究計画、研究方法、研究経過、研究成果等について記述すること。必要に応じて用紙を追加してもよい。(先行する研究を引用する場合は、「阪大生のためのアカデミックライティング入門」に従い、盗作剽窃にならないように引用部分を明示し文末に参考文献リストをつけること。)				

**1. 研究の背景及び目的**

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」(WHOの定義)である [1]。セルフメディケーションの代表的な例として一般用医薬品の使用が挙げられる [2]。しかし我々の周囲の大学生は軽度な身体の不調、例えば疲れた時には栄養ドリンク剤や、最近ではエナジードリンクを利用する事も多いように思う。エナジードリンクは清涼飲料水の一種であり、一般的に、カフェイン、砂糖、ビタミン、アミノ酸などを含む炭酸飲料である [3]。近年、海外ではエナジードリンクの過剰摂取による健康への影響が注目されている [4-5] が、日本では急性カフェイン中毒に関する研究 [6] が報告されたばかりであり、エナジードリンクの飲用目的や飲用による日常的な体調変化に関する調査は少ない。そこで、セルフメディケーションに対する関心や実際の取り組み状況に加えて、エナジードリンクの使用経験や使用目的、使用後の体調変化について、調査する事にした。

**2. 研究計画、研究方法及び研究経過**

先行研究を参考に、アンケートを作成した。研究課題を設定した当初は、栄養ドリンク剤に焦点を当てる事を考えていたが、先行研究の調査の中で、大学生にとってより身近であると予想されたエナジードリンクに着目する事にした。

質問項目は、回答者の特性(性別、年齢、学年、専攻)、健康状態や生活習慣(睡眠時間、ストレスの有無、生活の規則正しさ、など)、エナジードリンクに関する項目(使用経験、使用頻度、使用目的、使用後の体調の変化、など)、セルフメディケーションに対する関心や興味、及び一般用医薬品、健康食品、サプリメント等の使用状況であり、全29問から構成される。アンケートの対象は大学生とし、大学内で様々な学部・学年に対し広く回答を依頼・収集しやすいよう、Googleフォームを用いてweb上で回答できるアンケートを作成した。アンケート調査の実施に先立ち、大阪大学大学院薬学研究科・薬学部臨床研究倫理審査委員会の承認を得た。アンケートのURLをLINEやチラシで知らせ、回答を依頼した。アンケートの解析にはMicrosoft Excelを使用した。

### 3. 結果

#### 3-1. アンケートの回収状況及び回答者特性

2018年9月25日から2018年10月15日の間に、119人から回答を得た。一部の設問が無回答の回答もあったが、全体的な集計には使用可能と判断し、全ての回答を解析対象とした（有効回答率100%）。個々の設問が無回答である場合は、その設問のみ無効とした。表1に回答者の特性を示す。

なお、本研究結果報告書では紙面の都合上、エナジードリンクに関する結果を中心に報告する。

表1 回答者特性

特性	人数 (%)	特性	人数 (%)
性別		学年	
男性	60 (50.4)	1-3 回生	84 (70.6)
女性	56 (47.1)	4-6 回生*2	35 (29.4)
回答しない	3 (2.5)	専攻	
年齢*1、歳	21 [19-26]	人文系	10 (8.4)
		理工系	29 (24.4)
		医歯薬系	80 (67.2)

\*1 中央値 [範囲]、\*2 修士1、2年を含む。

#### 3-2. エナジードリンクの使用経験、使用理由について

エナジードリンクの使用経験は「現在、定期的に飲んでいる」（4人, 3.4%）、「不定期だが、特定の日（テスト前など）に飲む習慣がある」（43人, 35.3%）、「過去に数回」（44人, 37.0%）、および「全く飲んだ事がない」（29人, 24.4%）であった（図1）。使用理由は「眠気覚まし」が最多であった（図2）。

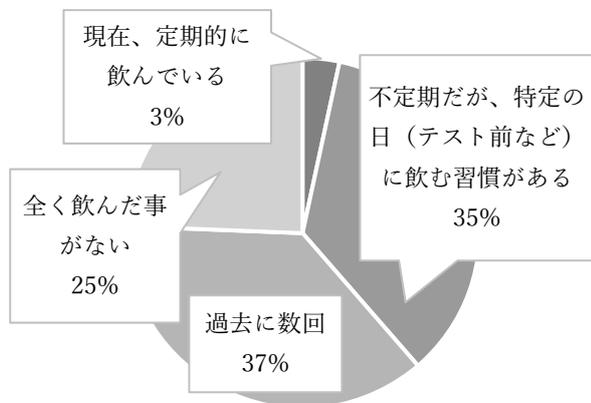


図1 エナジードリンクの使用経験

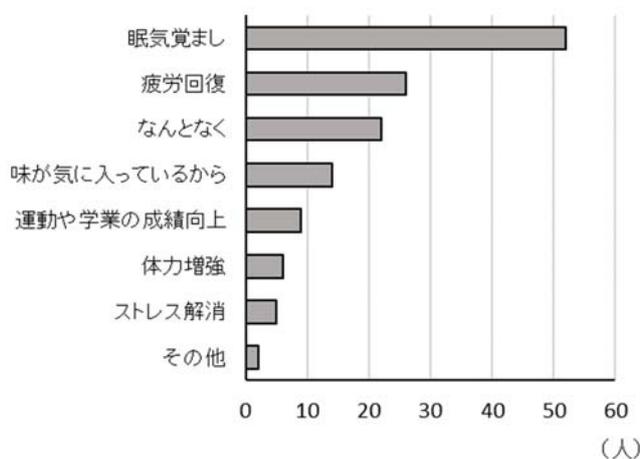


図2 エナジードリンクの使用理由

「全く飲んだ事がない」と答えた29人を除く、90人のエナジードリンクの使用頻度は、月1缶未満が最も多く、63人（70.0%）であった。もっとも頻度が高い人は、「毎日1缶」であった（図3）。

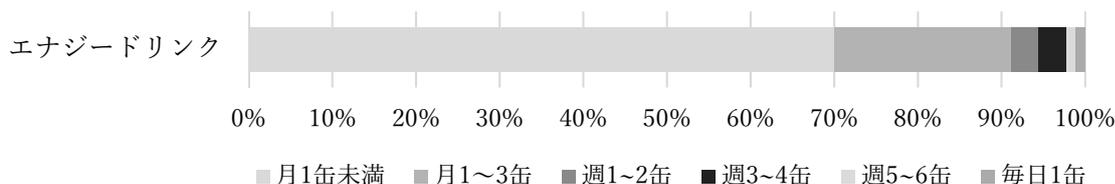


図3 エナジードリンクの使用頻度

エナジードリンクを使用した際に、何らかの不快感や体調不良等の症状の経験の有無について、84人から回答があった（図4）。「不快感や体調不良を感じたことはない」と他の選択肢を同時に選んでいた1例を除き、83人、のべ96件を有効回答とした。「不快感や体調不良を感じたことはない」と回答したのは59人であった。一方、何らかの不快感や体調不良については24人からのべ37件の回答があり、「過剰な興奮や不安」「不眠などの睡眠障害」「頻脈」を各9人が経験していた（表2）。

さらに、エナジードリンクの使用経験別の、体調不良を感じた事がある人の割合を表3に示す。不定期だが特定の日に飲む習慣がある人では、47.6%が体調不良を感じた事があると回答した。

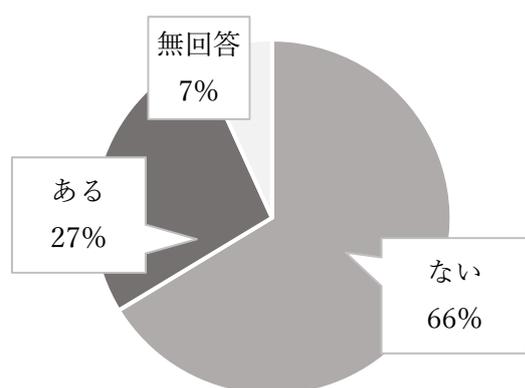


表2 感じたことのある不快感、体調不良

項目	人数（人）
過剰な興奮や不安	9
不眠などの睡眠障害	9
頻脈（普段より脈が増える）	9
頭痛	3
手足の震え	5
その他	2
のべ人数（回答数）	37

図4 エナジードリンクを使用した際の、不快感や体調不良等の症状の経験の有無

表3 エナジードリンクの使用経験別の体調不良を感じたことのある人の割合

エナジードリンクの使用経験	体調不良を感じたことのある人の割合
過去に数回	3/44 (6.8%)
不定期だが、特定の日（テスト前など）に飲む習慣がある	20/42 (47.6%)
現在、定期的に飲んでいる	1/4 (25.0%)

### 3-3. 一般用医薬品、栄養ドリンク剤等の使用目的について

一般用医薬品、保健機能食品、サプリメント、健康食品、栄養ドリンク剤の使用頻度は、一般用医薬品を除いた4種について、「全く使用しない」という回答が最多であった（保険機能食品：63.0%、サプリメント：77.3%、健康食品：70.6%、栄養ドリンク剤：53.8%）。一般用医薬品では「月1回未満」（39.5%）が最多であり、「全く使用しない」は28.6%であった（図5）。

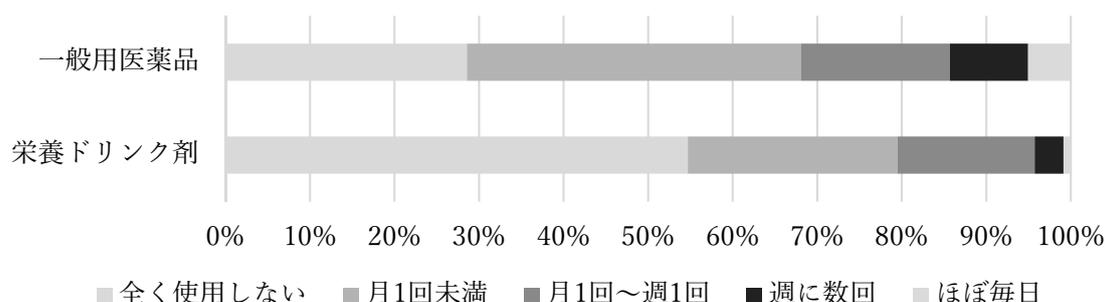


図5 一般用医薬品、栄養ドリンク剤の使用頻度

#### 4. 考察

##### 4-1. エナジードリンク使用後の体調不良について

「不定期だが、特定の日（テスト前など）に飲む習慣がある」人が最も使用後の体調不良を感じたことのある割合が高い理由として、この人達は特定の日には普段摂取しない量のカフェインを急激に摂取したことにより、カフェイン摂取による心拍数増加などの症状を強く感じた可能性があると考えた。こういった症状を防ぐためには、各自が自分のカフェイン摂取量の適量を知り、過剰に摂取しないように気をつける必要がある。ただし、今回は少人数での検討であり、「現在、定期的に飲んでいて」人は4人とごく少数であったため、より大規模な調査による検証が必要である。

##### 4-2. エナジードリンクの使用は、大学生にとってのセルフメディケーション？

エナジードリンクを使用する目的としては、「眠気覚まし」が最多であり、2位は「疲労回復のため」であった。これらの回答は、「なんとなく」「味が気に入っているから」を上回った。さらに、使用後の体調変化についても、活力（46.7%）、集中力（42.2%）、食後の眠気（37.8%）などは約4割の人が良い変化を感じている（データは示していない）が、その一方で、26.9%が使用後の不快感や体調不良を経験している。これらの結果は、大学生にとって、エナジードリンクが単なる嗜好品にとどまらず、手軽に入手できる眠気覚まし、疲労回復の役割をもっている事を示唆するものである。「眠気」「疲労」は軽度な身体の不調の一種であると考えられる。すなわち、エナジードリンクの使用は、大学生にとってセルフメディケーションの一種と言えるのではないかと考えた。

#### 5. 結論

本研究では、日本ではまだ報告の少ないエナジードリンクの使用状況について、一般用医薬品の使用状況と共に報告した。75.6%がエナジードリンクを使用した事があり、一般用医薬品、栄養ドリンク剤を使用した事がある人の割合より高かった。また使用目的は「眠気覚まし」「疲労回復」という回答が多く得られた。この結果は、大学生がエナジードリンクを嗜好品というよりもむしろ、眠気覚ましや疲労回復という効果を期待して使用している事を示している。従って大学生にとって、エナジードリンクの使用は身近なセルフメディケーションとなっている可能性がある。ただし、本研究は単一大学での調査でありデータ数も少ない。結果の一般化のためにはより大規模な調査が必要である。

#### 6. 謝辞

本研究の実施にあたり、アンケートにご回答頂きました、学生の皆様に深く御礼申し上げます。

また、アンケートの依頼にあたり、ご協力を賜りました先生方に深謝いたします。  
(歯学部附属病院) 長島 正先生、浦川 龍太先生、(情報科学研究科) 増澤 利光先生  
(薬学研究科) 上島 悦子先生、上田 幹子先生、高木 達也先生 (順不同)

#### 7. 参考文献

[1] 厚生労働省ウェブサイト 広報誌「厚生労働」

[https://www.mhlw.go.jp/houdou\\_kouhou/kouhou\\_shuppan/magazine/2016/12\\_03.html](https://www.mhlw.go.jp/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/2016/12_03.html)

[2] 厚生労働省ウェブサイト セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）について

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html?\\_fsi=IFUaaA7z](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html?_fsi=IFUaaA7z)

[3] Hammond D, et al. CMAJ Open. 2018;6(1):E19-E25. [4] Martins A, et al. Acta Med Port 2018 (4):207-212.

[5] Goldfarb M, et al. Cardiol. 2014;113(1):168-72. [6] Kamijo Y, et al. Intern Med. 2018;57(15):2141-2146.