

報道関係者各位(参考情報)

2023年11月22日

— 11月26日は鉄分の日⁽¹⁾ —
現代女性の鉄分に関する意識調査で判明！
20代から40代は貧血や隠れ貧血⁽²⁾に気付かず
体調不良に悩んでいる可能性が

株式会社ファンケルは、2023年10月16日(月)と10月17日(火)で、国内の18歳から69歳までの女性1,000人を対象に「貧血や鉄分不足に関する調査」を実施しましたので、その結果をお知らせします。

■ 結果概要

- 体の不調は「疲れが取れない」「眠気を感じる」「だるさを感じる」が上位。中でも、鉄分不足を感じている人は、これらの不調を感じる割合がさらに高い傾向があり、現代女性が感じている体調不良の多くは、鉄分不足が一因と考えられる結果に。
- 貧血だと思っている人は全体の8%。もしかすると貧血かもしれないと思っている人を含めても33.7%。平成21年度国民健康・栄養調査報告⁽³⁾によると20代から40代の女性の47%が貧血または隠れ貧血と数値報告とのギャップが見られた。
- 反面、鉄分不足や貧血に対して約7割が「特に対策はしていない」。
- 体調不良の原因の一つに鉄分不足が由来していると考えられるものの、貧血の対策をしている方の割合は低いということが示唆された。

調査結果から、現代女性の多くの方が「疲れが取れない」「眠気を感じる」「だるさを感じる」などの鉄不足による貧血が一因と考えられる体の不調を感じていることが分かりました。しかしながら、調査対象のうち約7割が鉄不足や貧血に対して「特に対策していない」という結果でした。鉄分不足や貧血の自覚が無くても、実際に鉄分が不足している隠れ貧血と呼ばれる潜在性鉄欠乏性でも、貧血と同様な症状が出ると知られていることから、貧血という自覚がないまま、体調不良に悩む女性が多く存在している可能性が考えられます。

調査結果の詳細は、次ページ以降に記載します。

(1)一般社団法人 日本記念日協会によって認定登録

(2)隠れ貧血(潜在性鉄欠乏性)

貧血の指標であるヘモグロビン値は正常であるが、体内の鉄が不足した貧血予備軍の状態を潜在性鉄欠乏性(隠れ貧血)と呼ぶ。

(3)平成21年度国民健康・栄養調査報告

国民健康・栄養調査報告とは国民の身体の状態、栄養摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得るために、厚生労働省が実施している調査。平成21年度の調査においてフェリチン充足についての確認がなされたため平成21年度のデータより引用。

【調査概要】

調査名：貧血や鉄分不足に関するアンケート
 調査期間：2023年10月16日(月)から10月17日(火)
 調査方法：インターネット調査
 調査対象：18歳から69歳までの女性 計1,000人

18-19歳	20代	30代	40代	50代	60代
50人	150人	200人	200人	200人	200人

【調査結果詳細】

● 体の不調の上位は年代問わずに「疲れが取れない」「眠気を感じる」「だるさを感じる」。

女性が感じている体の不調の上位は「疲れが取れない」「眠気を感じる」「だるさを感じる」という結果でした。特に40代と50代では、約4割の人が「疲れが取れない」と感じており、他の年代よりも顕著でした。18歳から20代では、「やる気が出ない」「イライラする」「注意力や集中力が続かない」などメンタルに関する不調がほかの年代に比べて多くなっていました。また鉄分不足を感じている人は、不調を感じている割合がより高い傾向にあることが分かりました。

Q: あなたは、現在以下のような不調を感じていますか？(あてはまるものいくつでも)

N=1,000 (%)

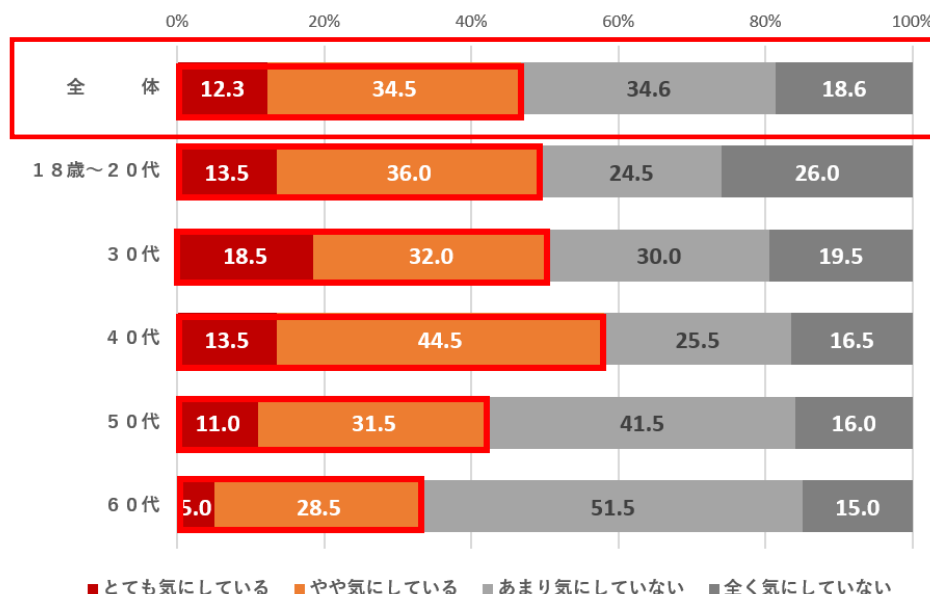
	n=	疲れが取れない	眠気を感じる	だるさを感じる	肌が乾燥しやすい	分やがる気が出ない	イライラする	目の下のクマが目立つ	頭痛が起きやすい	朝なかなか起きられない	髪の毛の状態が悪い	注意力や集中力が続かない	形しいや、割れ(変)	爪の状態が悪い	立ち眩みがある	いあてはまるものはな
全体	1000	32.9	28.0	25.9	24.9	23.7	23.5	21.8	20.1	18.6	18.4	15.5	15.0	10.2	27.7	
18~19歳	50	38.0	46.0	34.0	30.0	22.0	26.0	26.0	26.0	30.0	22.0	24.0	16.0	14.0	16.0	
20代	150	31.3	30.0	29.3	25.3	33.3	28.7	23.3	28.7	23.3	16.7	20.7	9.3	12.0	31.3	
30代	200	29.5	26.0	23.5	27.5	20.5	28.0	23.0	20.5	20.0	18.0	11.5	11.5	9.5	32.0	
40代	200	39.5	34.0	29.5	22.5	27.0	31.0	26.0	24.5	21.5	21.0	15.5	15.0	13.5	23.5	
50代	200	39.0	26.0	29.0	29.5	24.5	20.0	20.0	17.5	13.0	20.0	17.5	19.0	9.5	23.0	
60代	200	23.5	20.0	17.0	18.5	16.0	10.5	16.0	10.0	13.5	15.0	11.5	18.5	6.0	32.5	
鉄分不足を気にしている	468	44.7	38.5	33.8	32.5	30.3	32.1	27.1	26.7	25.2	24.6	22.4	17.5	14.7	11.8	

● 全体の約半数が鉄分不足について気にしているが、貧血だと思っている人は8%という結果。

鉄分不足をどの程度気にしているか聞いたところ、全体の46.8%が気にしていることが分かりました。年代別で見ると最も多いのが40代、次いで、30代、18歳から20代と、比較的年代が低い方が気にしている割合が多い結果でした。

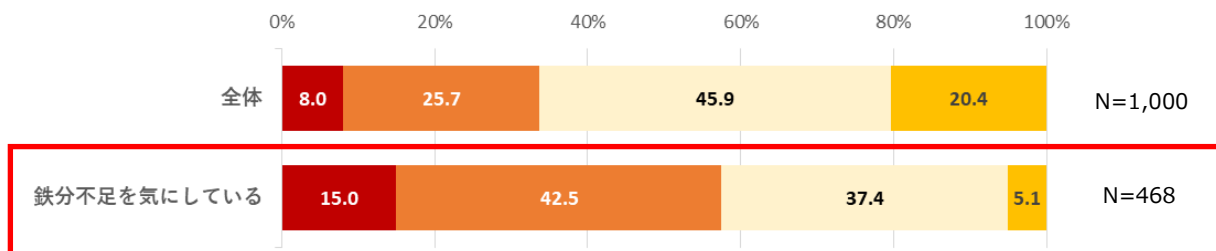
Q: あなたは、現在鉄分不足についてどの程度気にしていますか？(あてはまるもの一つ)

N=1,000



さらに、貧血の自覚について聞いてみると、「貧血だと思っている」人はわずか 8%、「貧血かもしれないと思っている人」を含めると 33.7%という結果でした。また、鉄分不足を気にしていると回答した人でも「貧血だと思っている」人は 15%でした。

Q: あなたは、貧血であるかもしれないという自覚はありますか？(あてはまるもの一つ)

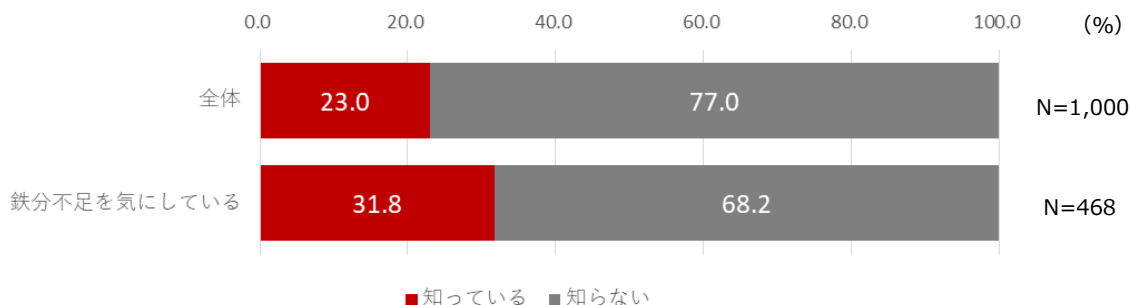


- かなりある (貧血だと思っている)
- ややある (もしかすると貧血かもしれないと思っている)
- あまりない (たぶん大丈夫ではないかと思っている)
- 絶対ないと思う (貧血ではないかと思っている)

● **潜在性鉄欠乏性(隠れ貧血)の認知は全体の 2 割。鉄分不足を気にしている人でも 3 割しか認知をしていない。**

貧血の診断は出ないものの、体内の鉄分が不足している潜在性鉄欠乏性(隠れ貧血)についての認知を調べると、知っている割合は全体で 23%という結果に。鉄分不足を気にしていると回答した人でも 31.8%の認知度でした。

Q: あなたは、潜在性鉄欠乏性貧血すなわち隠れ貧血という状態をご存知ですか？(あてはまるもの一つ)



● **鉄分不足や貧血に対して約 7 割が「特に対策はしていない」。鉄分不足を気にしている人でも、5 割弱が「特に対策はしていない」。**

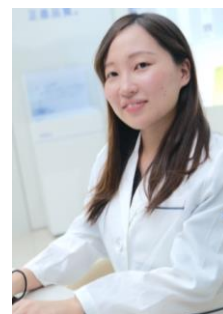
鉄分不足や貧血の対策について聞いたところ、「特に対策はしていない」人が全体の 68.5%という結果。鉄分不足を気にしていると回答した人でも、「特に対策はしていない」人が約半数に近い 47.6%でした。対策としては、「鉄分を補給できる食材を摂るようにしている」「サプリメントを摂取している」が上位になっていました。

Q: あなたは、鉄分不足や貧血に対して、どのような対処をしていますか。(あてはまるものいくつでも)

	n=	鉄分を補給する食材	鉄分を補給するサプリメント	鉄分を補給する食品	鉄分を補給する薬	鉄分を補給する器具	医師の処方	その他	特に対策はしていない
全体	1000	15.2%	10.0%	5.3%	4.2%	3.7%	2.4%	0.1%	68.5%
鉄分不足を気にしている	468	25.6%	17.5%	9.8%	6.8%	6.0%	4.7%	0.2%	47.6%

<鉄分に関する研究担当者からのアドバイス>

今回の結果に出てきた上位の不調は、実は鉄分不足が関係していることが多く考えられます。鉄分不足は、不調以外にも、肌の状態や目の下のクマ、髪の毛や爪の状態などにも影響します。鉄分不足で、一番に思い浮かべるのは貧血だと思いますが、実際に貧血だと思っている方は、今回の調査ではわずか8%でした。私たちの体の中の鉄分は「ヘモグロビン鉄」と「フェリチン鉄」の二つが存在しています。鉄分不足となると、まずフェリチン鉄が減少し、これが枯渇するとヘモグロビン鉄が減少していきます。ヘモグロビン鉄の量が異常値の場合は、健康診断で「貧血」と診断されますが、フェリチン鉄は通常の健康診断の検査項目には含まれておらず、気付くことが難しいです。しかし、このフェリチン鉄の数値が低いと「疲れやすさ」や「だるさ」を感じる傾向があります。ヘモグロビン鉄が異常値でなくても、フェリチン鉄が減少した状態は貧血予備軍となり、「潜在性鉄欠乏性(隠れ貧血)」と呼ばれています。日々の生活の中で不調を感じたら、貧血や隠れ貧血を疑ってみると良いと思います。



ファンケル総合研究所
豊田晴香

また、月経のある女性は、どうしても貧血に傾きやすくなります。特に出血量が多い人は注意が必要です。閉経すると、月経により鉄分が失われる心配は減りますが、貧血状態にある場合は別の病気が隠れている場合があるため、鉄分の充足状態は気にしておく必要があります。

日本の女性の鉄分不足は比較的深刻で、食べ物が豊富にあるにも関わらず、鉄分不足の状況は発展途上国レベルと言われています。今回の調査で、貧血や隠れ貧血に気付かず、日常生活の中で不調を感じている方が多いということが分かりました。貧血や隠れ貧血について正しく理解をすること、月経前後など自分の体の状態を振り返る習慣をつけていただき、食生活やサプリメントをうまく取り入れて健康維持や体調管理を行っていただければと思います。

<鉄分に関する研究成果について>

当社は創業以来、無添加化粧品をきっかけに多くの女性のお客様に支えられています。鉄分は女性のライフサイクルや不調と密接な関係にあり、女性の健康管理に欠かせない栄養成分です。フェリチン鉄の状態は健康診断では測定されないため、当社では簡便に測定できる方法を研究し、製品やサービスの提供に生かしてまいりました。

今後も、一人でも多くの方の鉄分不足解消と健康維持を目指して研究に取り組んでいきます。

◆フェリチン鉄についての研究リリース

2016年

https://www.fancl.jp/news/pdf/20160926_ferritinsokuteigijutsu.pdf

2020年

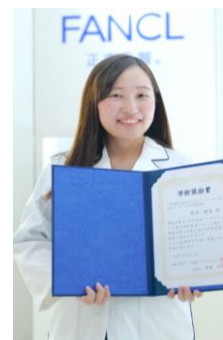
https://www.fancl.jp/laboratory/pdf/20200108_nyoukaratetubunnnozyuusokuhanntei.pdf

◆学会発表

2021年・・・日本薬学会

2023年・・・日本小児科学会

2023年・・・日本鉄バイオサイエンス学会／学術奨励賞を受賞(写真)



本件に関する報道関係者の皆様からのお問合せ先

株式会社ファンケル 広報部 陣内真紀

TEL:045-226-1230 FAX:045-226-1202 / <https://www.fancl.jp/>