



報道関係者各位

2023年9月5日  
森下仁丹株式会社

秋にかけて体調を崩す80%以上の方が“隠れ秋バテ”の可能性があると判明！  
夏から秋にかけての不調に効果がある対策は睡眠、食事、運動そして「腸活」

全国の20代/30代/40代/50代の男女100名、合計800名に聞いた  
「秋バテによる体の不調に関する意識調査」

森下仁丹株式会社（本社：大阪市、代表取締役社長：森下雄司）は、全国の20代/30代/40代/50代の合計800名を対象に、「秋バテによる体の不調に関する意識調査」を実施しました。その調査内容を発表いたします。

「秋バテ」は夏から秋にかけて、身体が大きな寒暖差の繰り返しについていけず起こる自律神経の乱れによって体調を崩してしまうことです。秋バテは誰にでも起こり得る症状で、そのままにしておくと激しい腹痛を伴う下痢・便秘や頭痛、気分の落ち込みや集中力の低下などが起こる可能性があります。

本調査では「秋バテ」による体調の変化や意識、対策などについて、20代から50代までを対象に調査を行いました。主な調査結果は以下の通りです。本調査結果を是非ご活用頂ければ幸いです。

＝ 調査サマリー ＝

■ 80%以上の方が秋バテと自覚せず体調を崩す「隠れ秋バテ」の可能性が判明

- ・夏から秋にかけていつもより体調が悪くなったことがある方は、61.6%だった。
- ・61.6%の方々が夏から秋に不調になった経験があるにも関わらず、その中で秋バテについて説明できない方々は80%以上もいることがわかった。

■ 夏から秋にかけた不調の改善法として最も効果があったのは「適度な睡眠」

- ・夏から秋にかけての不調経験者に体調改善のために行った取り組みのうち、効果を実感した取り組みを伺うと、「睡眠・休暇(44.9%)」。他の取り組みと比べ、約10%も高い結果に。

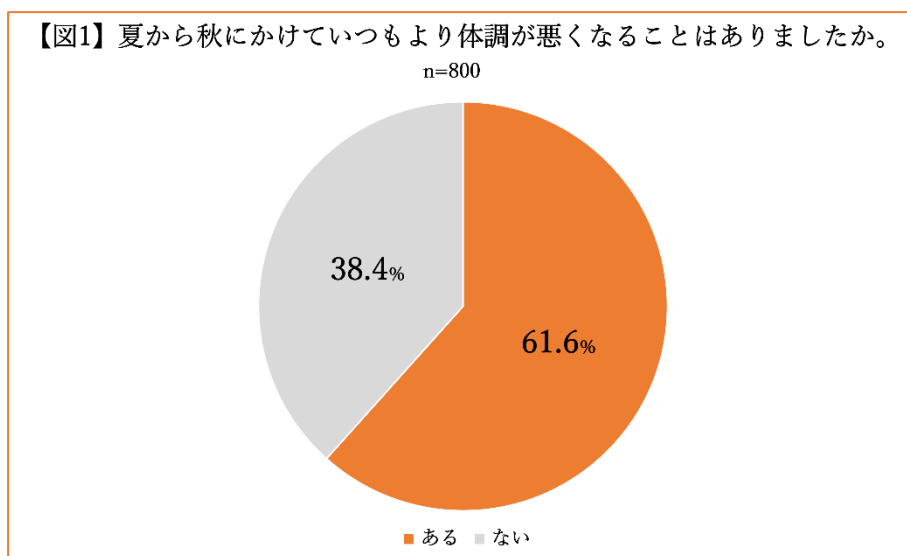
■ 82.3%の方々が秋バテの予防や対策に「腸活」が有効であることを知らない

- ・さらに、夏から秋にかけての不調経験者のうち、腸活が有効と知っていた人は23.9%と、秋バテ対策として腸活が認知されていない現状がわかった。
- ・約半数の方がサプリメントで腸活を行うことに前向きであることがわかった。

本リリース内容の転載にあたりましては、「森下仁丹調べ」と付記頂けますようお願い申し上げます。

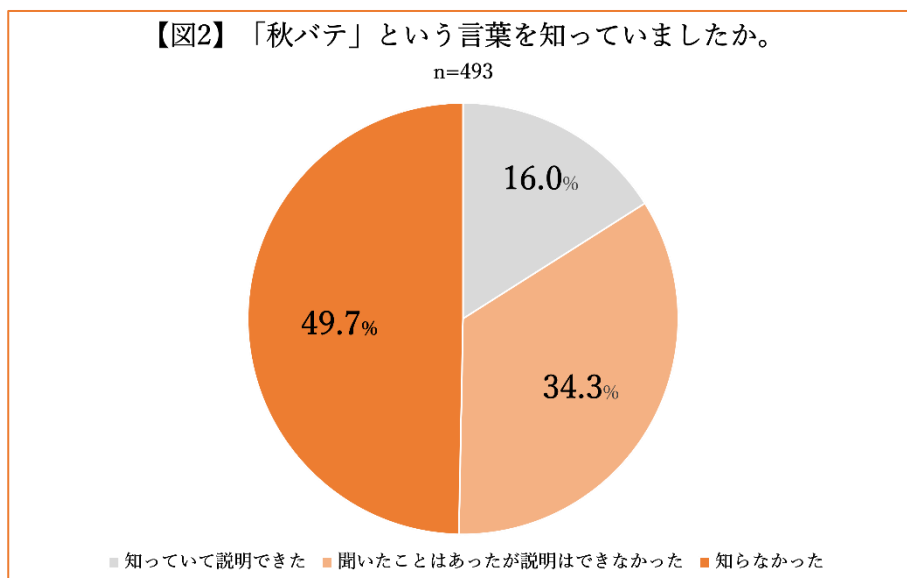
## ■ 80%以上の方が秋バテと自覚していない「隠れ秋バテ」の可能性ありと判明

まず、夏から秋にかけていつもより体調が悪くなるかを確認したところ、61.6%の方々が悪くなった経験があると答えた（図1）。

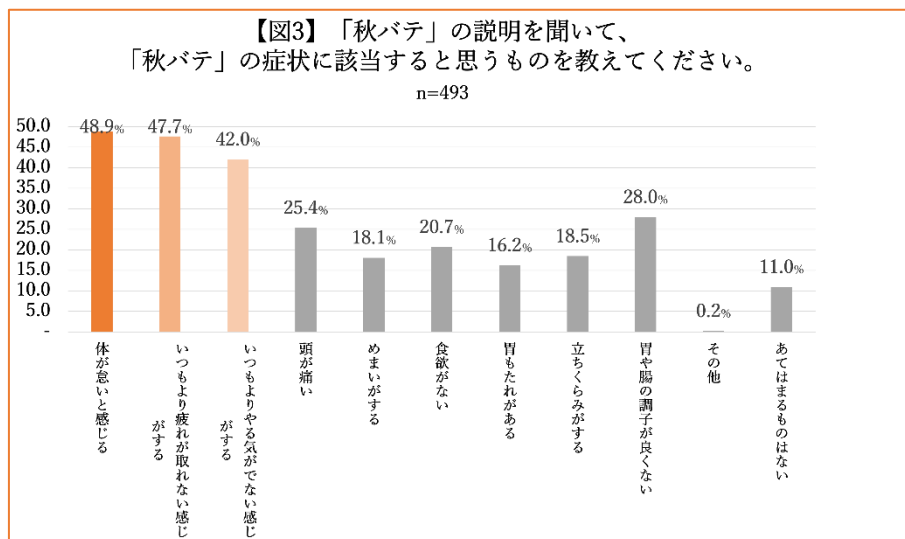


秋バテがどれだけ知られているかを確認すると、61.6%の方々が夏から秋に不調になった経験があるにも関わらず、秋バテについて説明できる方々は16%であることがわかった（図2）。

つまり、夏から秋にかけて不調になった経験がある方の実に80%以上が、秋バテについて説明できなかつたため、「隠れ秋バテ」である可能性があることがわかった。

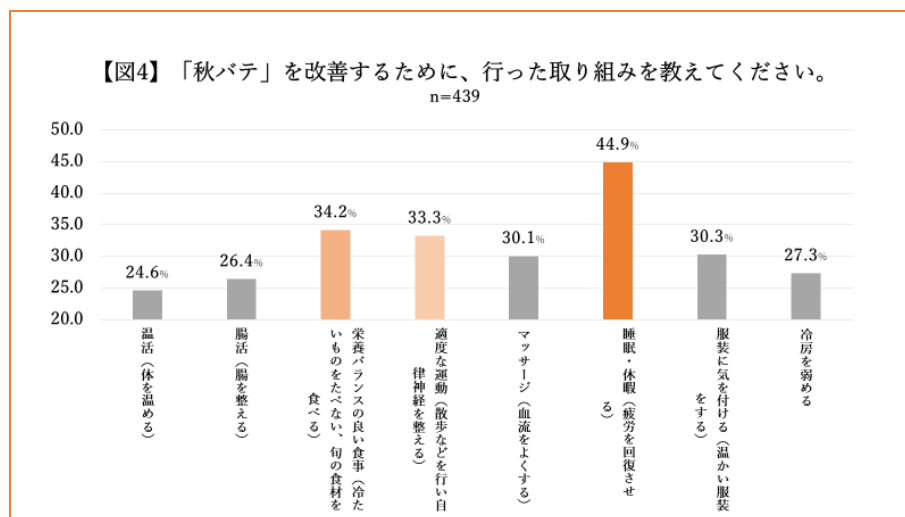


秋にかけての不調経験者に具体的な秋バテの症状を伝え、該当する症状を伺うと、「体が怠いと感じる(48.9%)」「いつもより疲れが取れない感じがする(47.7%)」「いつもよりやる気がでない感じがする(42.0%)」という回答が他の回答に比べ約15%高い結果となった(図3)。

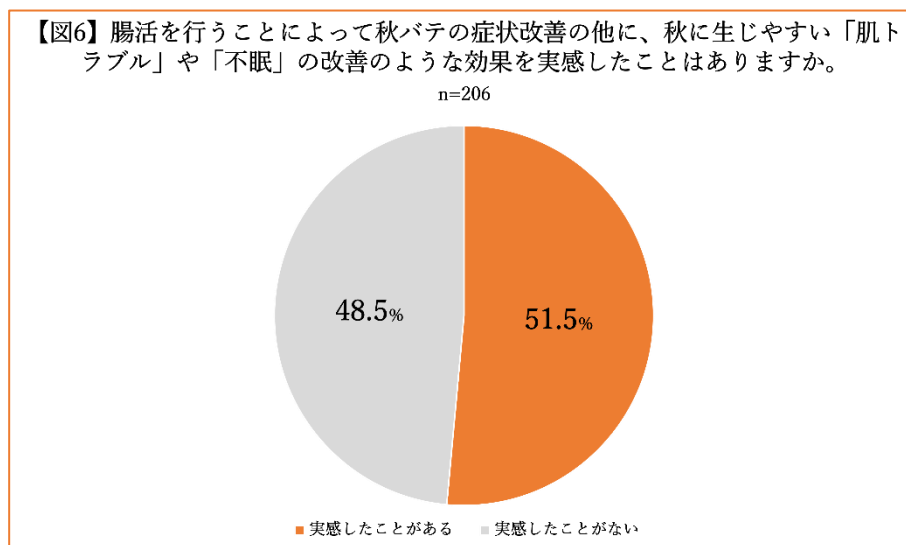
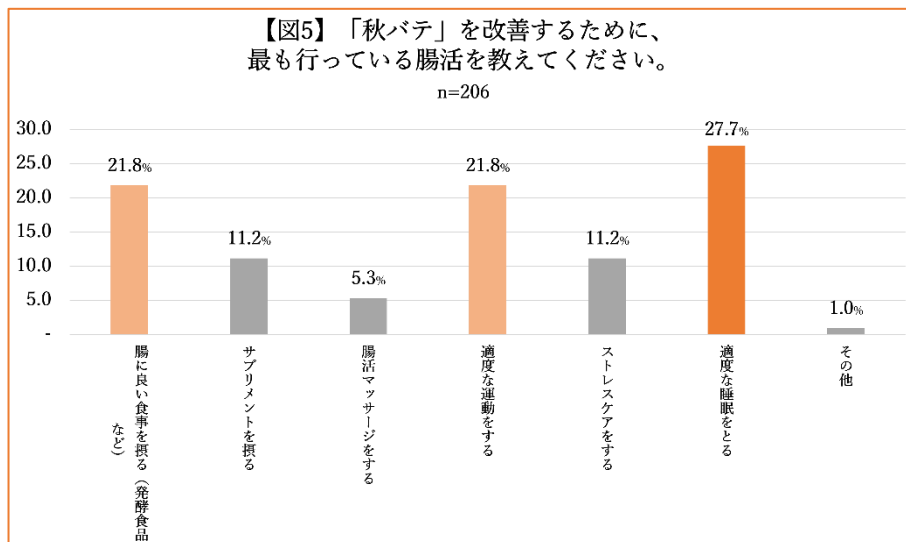


### ■ 夏から秋にかけての不調の改善法として最も効果があったのは「適度な睡眠」

夏から秋にかけての不調経験者に体調改善のために行った取り組みのうち、効果があった実感した取り組みを伺うと、「睡眠・休暇(44.9%)」という結果となり、その後続く「栄養バランスの良い食事(34.2%)」「適度な運動(33.3%)」より、約10%も多い結果となった(図4)。



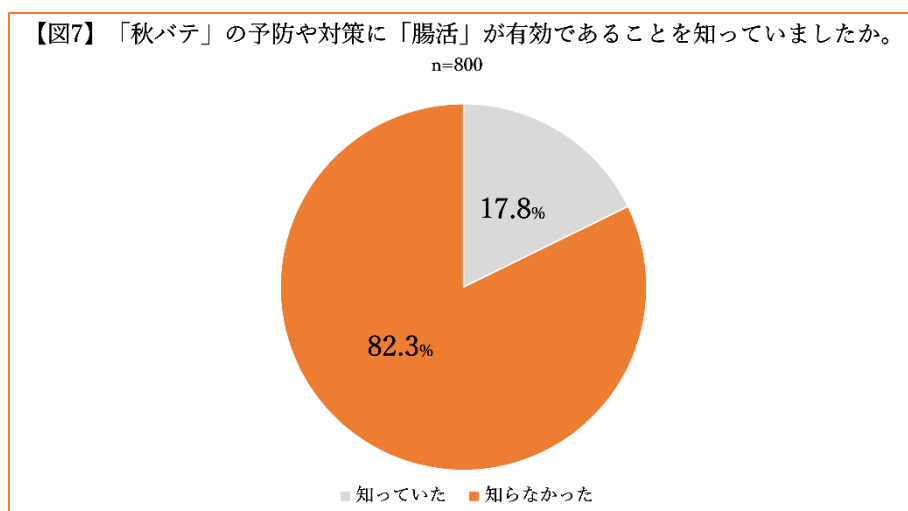
ちなみに、夏から秋にかけての不調経験者のうち体調改善のために腸活に取り組んだことがある方に、最も行った腸活を伺うと「適度な睡眠をとる (27.7%)」「腸に良い食事を摂取する (21.8%)」「適度な運動をする (21.8%)」が上位を占め、その他の腸活と比べ10%以上高い結果となった(図5)。一方で、腸活を行うことで秋に生じやすい肌トラブルや不眠の改善につながったと実感した人が51.5%と約半数の結果に(図6)。



これらの結果から夏から秋に体調を崩さないためには、「睡眠」「運動」「食事」といった規則正しい生活が重要であることがわかりました。また、日頃から「腸活」を行うことも予防につながる可能性があることがわかりました。

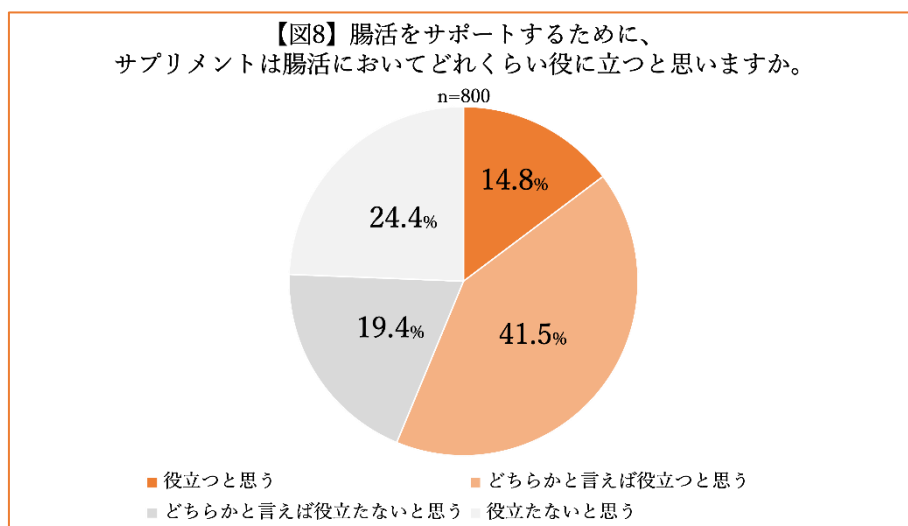
## ■ 82.3%の方々が秋バテの予防や対策に「腸活」が有効であることを知らない!!

秋バテの予防や対策に、腸内環境を整えることで自律神経を整える「腸活」が効果的であると知らない人は82.3%と、8割以上の方々が知らないという結果となった（図7）。



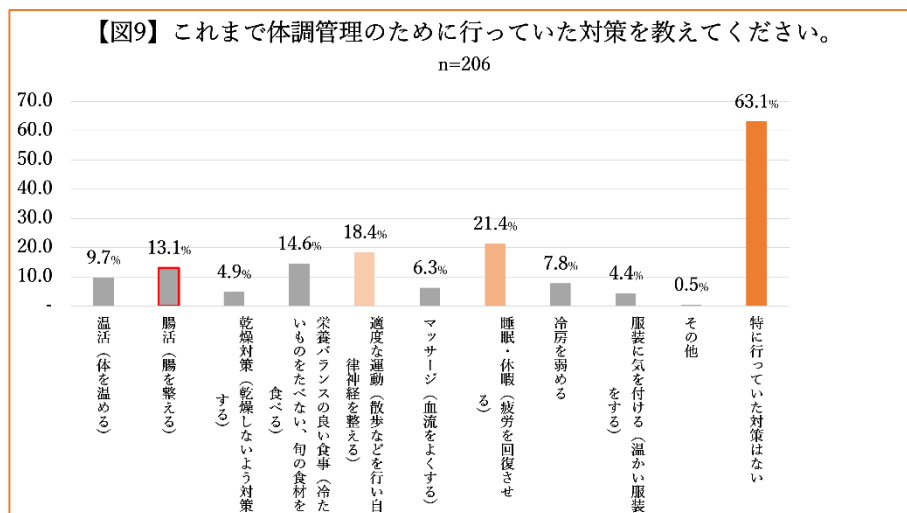
さらに、夏から秋にかけての不調経験者のうち、腸活が有効と知っていた人は23.9%（グラフ不掲載）と、秋バテ対策として腸活が認知されていない現状がわかった。

ちなみに、腸活をしようと思ったときに、サプリメントの使用は役に立つと思うかを伺うと、役に立つと回答した方々が56.3%と、半数以上の結果となった。この結果から、約半数の方がサプリメントで腸活を行うことに前向きであることがわかった（図8）。



## 【番外編】夏から秋にかけて不調になっていない方は「秋バテ予備軍」の可能性!?

夏から秋にかけての不調未経験者に、体調管理のために行っていた対策を聞くと、「特に行っていた対策はない（63.1%）」がもっとも多く、半数以上の方々が「秋バテ」の予防ができていないことがわかった。さらに、秋バテに有効な「腸活」を行っている方は13.1%という結果となり、日頃から、秋バテの対策をはじめ、体調管理の対策ができていないことから、今後の「秋バテ予備軍」の可能性があることがわかった（図9）。



### ■調査概要

- ・調査名 : 「秋バテによる体の不調に関する意識調査」
- ・調査機関 : ネオマーケティング
- ・調査期間 : 2023年8月3日（木）～2023年8月7日（月）
- ・調査対象 : 20代/30代/40代/50代の男女それぞれ100名の方
- ・調査手法 : インターネット調査
- ・調査地方 : 全国
- ・有効回答数 : 800サンプル