

<第1回 女性の身体の曲がり角に関する調査>

食や睡眠、体力の“曲がり角”が明らかに！

～身体の変化は“年代の変わり目”に最も実感～

漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、20～75歳の女性2,800人（各年齢50名）を対象とした「女性の身体の曲がり角に関する調査」（※）を実施しました。

当社では、これまで半世紀以上にわたって、女性の多種多様な悩みに寄り添った漢方薬を提供してきました。女性特有の疾患に対応する漢方薬の需要は増加傾向にあり、近年注目が集まっている“フェムケア”カテゴリについても、当社の注力テーマの一つとして捉えています。

「最近、肌の調子が違う」や「以前より疲れやすい」、「眠りが浅くなった」などさまざまな不調を感じながらも、何となく見過ごしている方も多いのではないのでしょうか。漢方では、古くからの経験値として、女性は7の倍数の年齢の時に体調変化の兆しが表れると考えており、年齢とともにホルモンや自律神経、代謝などが変化することで、体質や心身に大きな揺らぎをもたらすタイミングが存在するとされています。今回は、こうした身体の“曲がり角”とも言える変化のタイミングの実態を調査し、“女性の身体曲がり角マップ”を作成しました。

「女性の身体の曲がり角に関する調査」サマリ

- “女性の身体曲がり角マップ” / 40代後半～50代は食・睡眠・体力など身体変化が集中!?
- 身体の変化は年代の変わり目となる“プレ世代”に最も実感!?

 - 第1の曲がり角 38-39歳: ホルモンバランスや代謝の変化による“ゆらぎ”を感じ始めるプレ40代
 - 第2の曲がり角 58-59歳: 筋力や肌にも変化が表れ始めるプレ60代、仕事への向き合い方に変化も
 - 第3の曲がり角 68-69歳: 身体機能の変化が中心のプレ70代、髪や肌、視力も顕著に

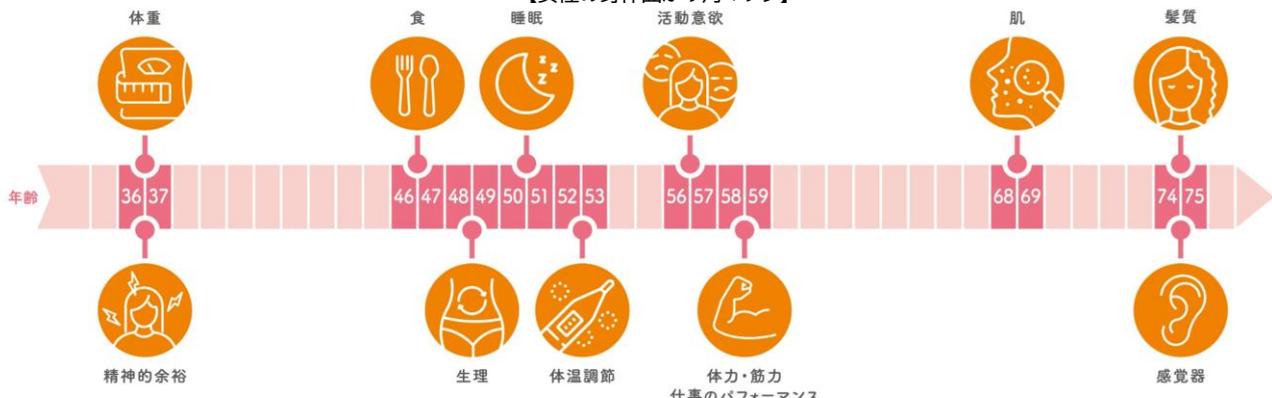
- 年代ごとに起こりやすい身体の変化を解説

<「女性の身体の曲がり角に関する調査」トピックス紹介>

- “女性の身体曲がり角マップ” / 40代後半～50代は食、睡眠、体力など身体変化が集中!?

本調査では20～75歳の女性2,800人を2歳刻みに分け、睡眠や肌、体力など全13項目に関して、2～3年前と比べて「変化を感じる」と回答した人が最も多い年齢を「曲がり角」としました。

【女性の身体曲がり角マップ】



その結果、40代後半から50代にかけて、複数の項目で顕著な変化実感が表れる結果となりました。特に、58-59歳は「体力」、「筋力」、「仕事のパフォーマンス」の3つの項目において最も変化を感じる年齢であり、大きな曲がり角の1つであることが伺えます。

また、最も若くして大きな変化が訪れるタイミング36-37歳は、「体重」と「精神的余裕（イライラしやすくなった、落ち込みやすくなったなど）」の曲がり角であることも読み取れます。

●**身体の変化は年代の変わり目となる“プレ世代”に最も実感!?**

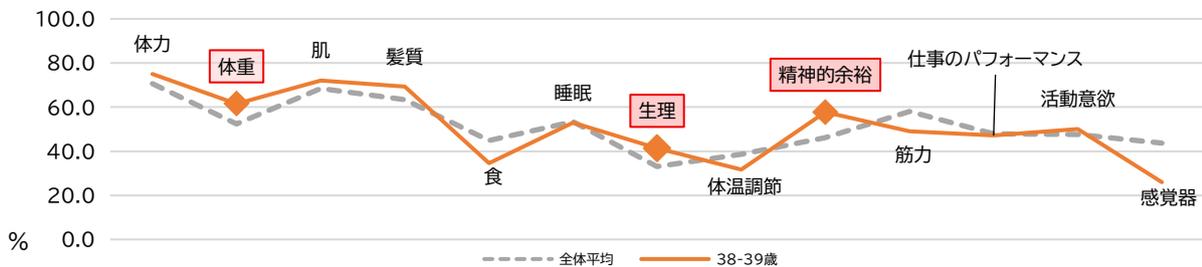
続いて、体質や心身のいずれかの変化を感じたことがあると回答した人の割合をみたところ、38-39歳(97.1%)、58-59歳(99.9%)、68-69歳(98.0%)の3つのタイミングで97%を超える高い数値を示し、身体の変化を実感する女性が多い結果となりました。このことから、40歳前、60歳前など、次の年代に上がる前の“プレ世代”は特に身体の変化を感じる傾向にあることが明らかになりました。



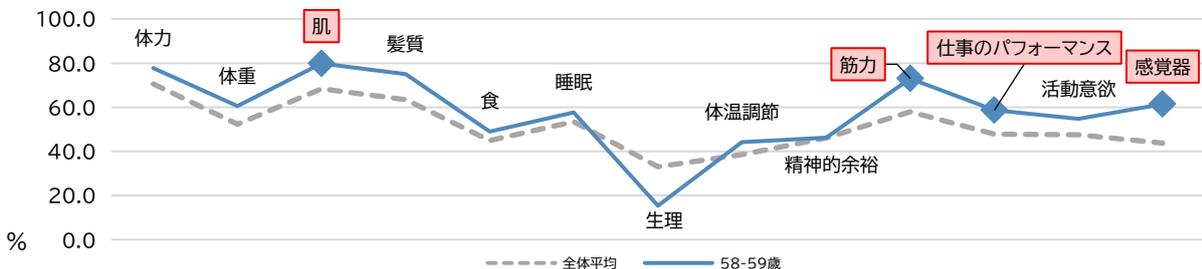
【**曲がり角別に起こりやすい体質や心身の変化**】

具体的な身体の変化について全体平均と比較したところ、「曲がり角」の年代ごとに特徴的な傾向が見られました。プレ40代(38~39歳)では、「体重」「生理」「精神的余裕」といった項目で変化を実感する割合が高く、ホルモンバランスや生活環境の変化が影響していると考えられます。一方、プレ60代(58~59歳)では、「肌」「筋力」「感覚器」などの変化に加え、「ストレスを感じやすくなった」、「考えることが苦痛になった」など「仕事のパフォーマンス」に影響を及ぼす変化を感じる方が目立ちました。さらに、プレ70代(68~69歳)になると、加齢に伴う筋力や感覚機能の低下をより強く実感する傾向が明らかになりました。

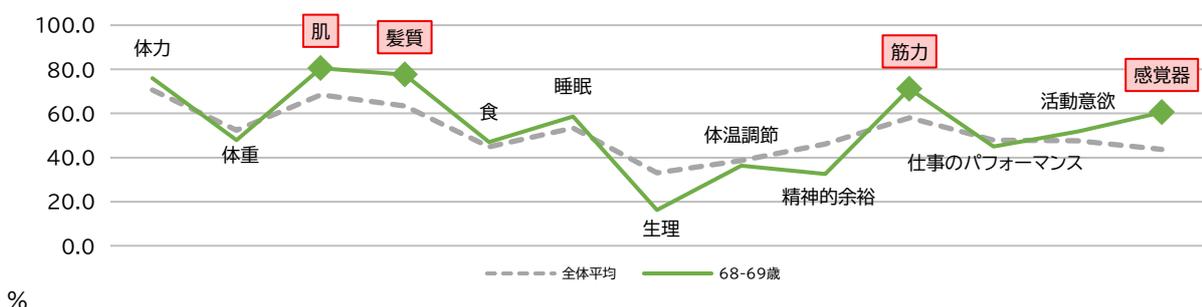
◆**第1の曲がり角 38-39歳:ホルモンバランスや代謝の変化による“ゆらぎ”を感じ始めるプレ40代**



◆**第2の曲がり角 58-59歳:筋力や肌にも変化が表れ始めるプレ60代、仕事への向き合い方に変化も**



◆**第3の曲がり角 68-69歳:身体機能の変化が中心のプレ70代、髪や肌、視力も顕著に**



●年代ごと起こりやすい身体の変化を解説

グラフ1を見ると、各年代で緩やかな変化の“山”が点在していることから、年代ごとに何らかの身体の変化＝“小さな曲がり角”が存在していることが考えられます。ここでは、各年代における主な身体の変化ポイントとその背景要因について、生理学的視点からまとめました。

	主な変化ポイント	解説
20代前半	月経	初潮から数年を経てホルモン分泌が安定してくる一方、ストレスや生活習慣の乱れにより、月経不順や無月経が起きやすい時期です。ダイエットや過労など外的要因にも注意が必要です。
20代後半	メンタル面	仕事やライフプランに関する選択肢が増える一方で、心と体のバランスが崩れやすくなる時期。ホルモンや自律神経の影響で、心の波を感じる女性が多くなります。
30代前半	体重/食	代謝が徐々に落ち始め、以前と同じ生活でも体重が増えやすくなります。加えて、仕事や家庭との両立による「食の乱れ」も影響しやすい年代です。
30代後半	体重/精神的余裕	ホルモンバランスの微細な変化が始まり、疲れやすさやイライラなどを実感しやすくなる時期です。家事・育児・仕事の重なりにより、心身の余裕を失いやすい傾向も見られます。
40代前半	転換期	女性ホルモン(エストロゲン)の分泌がゆるやかに低下し始めるプレ更年期の時期。体調に微妙な変化を感じる“大きな曲がり角の静けさ”とも言える時期です。
40代後半	活力/女性ホルモン	エストロゲンの急激な減少により、更年期症状が本格化。ほてり、疲労感、情緒不安定など、心身ともに揺らぎが出やすいタイミングです。
50代前半	髪質/睡眠 体温調節/感覚器	自律神経の乱れにより、睡眠の質や体温調節機能が低下しやすくなります。また、血流や皮脂分泌の変化が髪や皮膚の状態、感覚器にも影響を及ぼします。
50代後半	肌/筋力	肌のハリ・弾力を保つコラーゲンの産生が減少し、肌の乾燥やたるみが目立ちやすくなります。同時に、筋肉量の減少も進み、体力の低下や疲労感が顕著になります。
60代以降	筋力	加齢によって筋肉(特に筋力)が減少し、動作の緩慢化・転倒リスクが高まります。骨や関節への負担も大きくなり、要介護リスクに直結する重要な曲がり角です。

年齢区分別 2～3年前と比べて感じた体質や心身の変化

	体力	体重	肌	髪質	食	睡眠	生理	体温調節	精神的余裕	筋力	パフォーマンス 仕事 マンス	活動意欲	感覚器
20-24歳	63.1%	45.0%	47.7%	28.1%	48.1%	49.3%	45.8%	29.6%	46.2%	42.3%	42.7%	42.3%	27.3%
25-29歳	68.4%	53.1%	65.4%	38.1%	47.3%	53.1%	42.3%	37.3%	53.1%	48.8%	50.0%	45.0%	31.1%
30-34歳	69.1%	55.3%	63.9%	51.2%	48.3%	49.4%	41.8%	37.9%	51.6%	50.3%	46.5%	50.4%	28.3%
35-39歳	75.4%	61.9%	72.7%	65.4%	41.5%	52.7%	42.3%	41.8%	60.0%	54.2%	48.1%	50.5%	26.9%
40-44歳	68.1%	52.2%	70.4%	67.3%	44.2%	47.6%	44.1%	37.6%	46.3%	49.5%	46.4%	44.7%	35.9%
45-49歳	76.1%	56.9%	71.9%	77.3%	50.5%	59.2%	57.4%	45.5%	56.2%	60.0%	53.9%	52.0%	54.3%
50-54歳	73.2%	55.1%	73.9%	78.6%	38.2%	60.5%	45.2%	48.3%	51.0%	61.2%	51.5%	51.1%	55.7%
55-59歳	75.7%	55.0%	75.2%	76.5%	47.9%	57.6%	22.5%	45.9%	43.4%	66.3%	52.9%	51.6%	55.5%
60-64歳	70.8%	53.5%	73.0%	71.2%	42.2%	58.0%	9.6%	34.6%	42.0%	67.3%	48.4%	48.1%	52.2%
65-69歳	68.5%	46.8%	72.6%	73.6%	47.6%	54.4%	11.7%	33.5%	29.8%	66.3%	44.6%	48.9%	55.3%
70-75歳	68.6%	43.2%	66.5%	67.2%	38.3%	47.0%	6.9%	32.7%	30.4%	69.0%	42.1%	40.4%	54.8%

1位 2位 3位

※20～75歳の女性2,800人(各年齢50名)に睡眠や肌、体力など全13項目に関して、2～3年前と比べて「変化を感じる」と回答した人の割合

※調査概要

- 実施時期：2025年5月30日（金）～6月2日（月）
- 調査手法：インターネット調査
- 調査対象：全国の20-75歳の女性2,800人（各年齢50名ずつ／年代別の人口構成比に合わせて回収）
- 調査委託先：株式会社 H.M. マーケティングリサーチ

※構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

※身体の変化ポイント 全13項目の内容

- ・ 体力（疲れやすくなった、徹夜がづらくなったなど）
- ・ 体重（増減しやすくなった、減りにくくなったなど）
- ・ 肌（ハリやツヤがなくなった、くすみが気になるようになったなど）
- ・ 髪質（薄毛・脱毛・白髪・パサつきなど）
- ・ 食（少食になった、脂っぽいものや酒量を減らすようになったなど）
- ・ 睡眠（寝つきが悪くなった、長く眠れなくなった、眠りが浅くなったなど）
- ・ 生理（月経不順・PMSの悪化など）
- ・ 体温調節（寒がりになった、ほてりやすくなったなど）
- ・ 精神的余裕（イライラしやすくなった、落ち込みやすくなったなど）
- ・ 筋力（力が弱くなった、姿勢が悪くなった、転びやすくなったなど）
- ・ 仕事のパフォーマンス（ストレスを感じやすくなった、考えることが苦痛になった、やる気が低下したなど）
- ・ 活動意欲（人と会うのが億劫になった、趣味がなくなったなど）
- ・ 感覚器（耳が聞こえにくくなった、視力が低下したなど）

・ 年代別の不調におすすめのクラシエ薬品の漢方薬

【20代】月経トラブルに悩む世代におすすめの処方

桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）



漢方では、毎月月経を迎える時期になると生殖器に「血（けつ）」が集まり、体外へ溢れ出ることによって正常な月経を迎えると考えています。冷えや運動不足など様々な要因で血の流れに滞りが生じると、月経痛・月経不順が起こります。「桂枝茯苓丸」は、滞った「血」のめぐりを良くすることで、のぼせや足冷えなどを感じる方の月経痛、月経不順、月経異常、血の道症※などを改善する漢方薬です。

※「血の道症」とは、月経、妊娠、出産、産後、更年期など女性のホルモンの変動に伴って現れる精神不安やいらだちなどの精神神経症状および身体症状を指します。

＜漢方セラピー＞
「クラシエ」漢方桂枝茯苓丸料エキス錠
【第2類医薬品】
希望小売価格：1,969円/8日分（税込）
効能：比較的体力があり、ときに下腹部痛、肩こり、頭重、めまい、のぼせて足冷えなどを訴えるものの次の諸症：月経不順、月経異常、月経痛、更年期障害、血の道症、肩こり、めまい、頭重、打ち身（打撲症）、しもやけ、しみ、湿疹・皮膚炎、にきび

【30代】体型の変化やストレスを抱えやすい世代におすすめの処方

大柴胡湯（だいさいこうとう）



ホルモン分泌や自律神経などに影響を与える、ストレスによるイライラといった神経症症状を改善させる処方です。さらに、過食など食欲のムラや不規則な生活によって低下した脂質代謝を上げて、ストレスで繰り返してしまった余分な脂肪を分解・燃焼して減らす効果もあるため、肥満を繰り返す「イライラ太り」に効果があります。

＜ココアボ＞
ココアボG錠
【第2類医薬品】
希望小売価格：1,100円/5日分（税込）
効能：体力が充実して、脳腹からみぞおちあたりにかけて苦しく、便秘の傾向があるものの次の諸症：胃炎、常習便秘、高血圧や肥満に伴う肩こり・頭痛・便秘、神経症、肥満症

【40代】更年期を迎える世代におすすめの処方

知柏地黄丸（ちばくじおうがん）



主にホットフラッシュなどによる顔や手足のほてりに用いられる処方です。年齢と共に減少した「腎精※」を補う働きがあるので、排尿困難、頻尿にも効果があります。特に、ほてり、口渇、むくみのある方におすすめです。

※「腎精」とは腎に蓄えられた生命エネルギーのことでカラダの発育やホルモンバランスを健康に保ってくれる物質を指します。

<漢方セラピー>

JPS 知柏地黄丸エキス錠 N

【第2類医薬品】

希望小売価格：2,310円（税込）/8日分

効能：体力中等度以下で、疲れやすく胃腸障害がなく、口渇があるものの次の諸症：顔や四肢のほてり、排尿困難、頻尿、むくみ

【50代】お肌のハリ・髪質が変化する世代におすすめの処方

温清飲（うんせいいん）



漢方では、肌トラブルの原因を、からだの中と外、どちらの要因によって生じるかを考え、対処方法を変えていきます。「温清飲」は、炎症をしずめる働きのある漢方薬「黄連解毒湯」に血を補う「四物湯」が合わさった漢方薬です。からだにたまった余分な熱を取り、赤みやかゆみのもととなる炎症をしずめながら、同時に全身に血を補います。体があたたまると赤みやかゆみが出るタイプで、皮膚は乾燥しているような湿疹・皮膚炎におすすめです。

<漢方セラピー>

温清飲エキス錠 J

【第2類医薬品】

希望小売価格：2,640円（税込）/8日分

効能：体力中等度で、皮膚はかさかさして色つやが悪く、のぼせるものの次の諸症：月経不順、月経困難、血の道症※、更年期障害、神経症、湿疹・皮膚炎
※「血の道症」とは、月経、妊娠、出産、産後、更年期など女性のホルモンの変動に伴って現れる精神不安やいらだちなどの精神神経症状および身体症状を指します。

【60代以降】筋力・体力のお悩みをもつ世代におすすめの処方

人参養栄湯（にんじんようえいとう）



「人参養栄湯」は消化器のはたらきを高め、栄養をすみずみまでいきわたらせる漢方薬で、食欲や体力を回復させたい方向けの処方です。『有形の「血」は自生することあわず、無形の「気」より生ず』と言われるように、「血（けつ）」と同時に「気（き）」を補うことで、体力低下や食欲不振などを改善します。

<漢方セラピー>

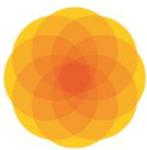
人参養栄湯エキス顆粒クラシエ

【第2類医薬品】

希望小売価格：2,640円（税込）/8日分

効能：体力虚弱なものの次の諸症：病後・術後などの体力低下、疲労倦怠、食欲不振、ねあせ、手足の冷え、貧血

■クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。

クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦してまいります。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしてまいります。