

<9 月 3 日は睡眠の日>

「睡眠」における女性の身体の曲がり角を調査

～30 代後半と 50 代前半をターニングポイントに睡眠の悩みが変化～

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、9 月 3 日の「睡眠の日※1」に合わせて、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 ～睡眠篇～※2」を実施しました。

※1 2011 年に睡眠健康推進機構が制定

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”カテゴリーについても、当社の注力テーマの一つとして捉えています。

漢方では、古くからの経験値として、女性は 7 の倍数の年齢で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、睡眠の日に合わせて、「睡眠」の曲がり角に関する調査を実施しました。

「女性の身体の曲がり角に関する調査 ～睡眠篇～」 トピックス

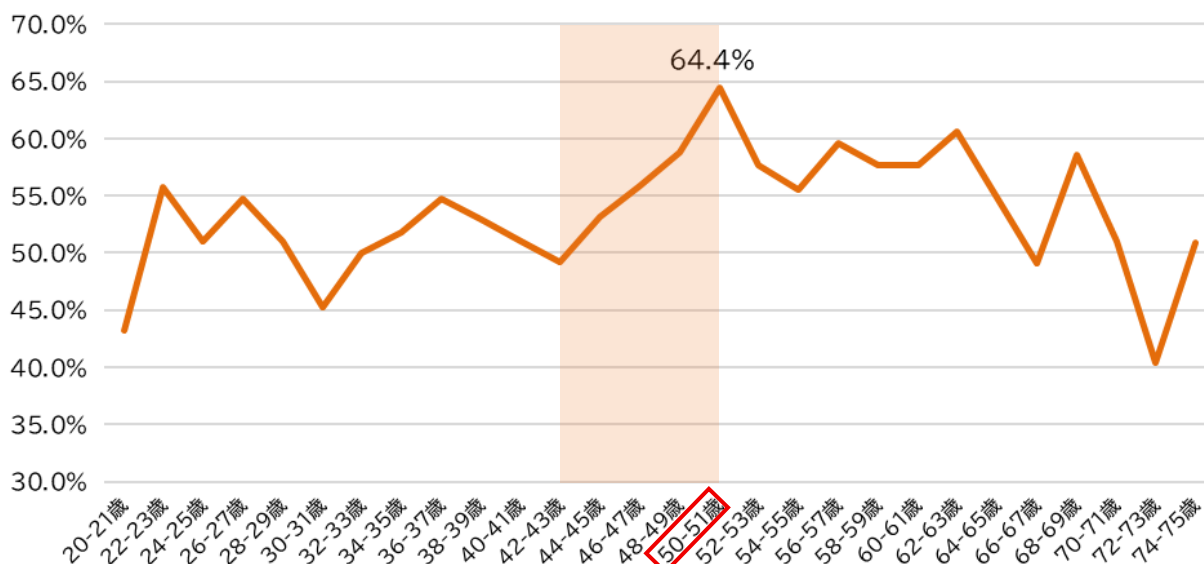
- 睡眠の“曲がり角”は 50～51 歳。40 代から少しずつ変化を実感する傾向に
- 全体の 76%が睡眠の悩みを抱えている
- 年代ごとに“悩みの種類”が変化することが判明／ターニングポイントは 30 代後半と 50 代前半
- 睡眠のお悩みにおすすめのクラシエ薬品の漢方薬をご紹介します

<「女性の身体の曲がり角に関する調査 ～睡眠篇～」トピックス紹介>

●睡眠の“曲がり角”は 50～51 歳。40 代から少しずつ変化を実感する傾向に

本調査では 20～75 歳の女性 2,800 人を 2 歳刻みに分け、睡眠に関して 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。その結果、50～51 歳が 64.4%と最も高い数値となり、睡眠における曲がり角であることが分かりました。また、50～51 歳に向けて 40 代から変化を感じる人が増加し始めることから、睡眠における体質や心身の変化は 40 代から 50 歳にかけて、徐々に表れる傾向がうかがえます。

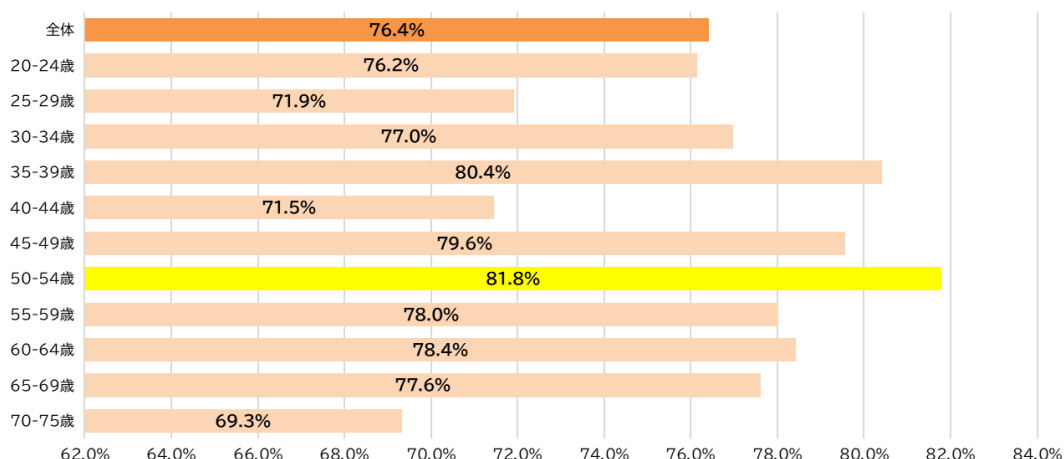
<2～3 年前と比べて、睡眠に関して体質や心身の変化を感じたことがある人の割合>



●全体の76%が睡眠の悩みを抱えている

直近1年の「睡眠の悩み」について尋ねたところ、全体の76.4%が最低1つ以上の悩みを抱えていることが明らかになりました。なかでも50代前半（81.8%）の割合が最も高く、特に睡眠の悩みを抱えやすい世代であることがうかがえます。

<直近1年で「1つ以上の悩みがある」と回答した各世代の割合>



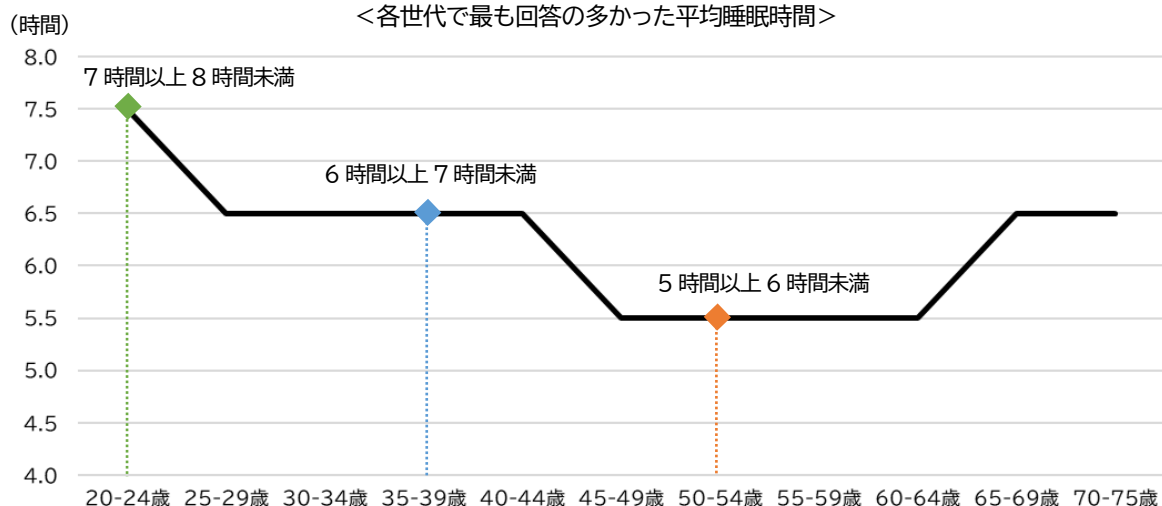
●年代ごとに“悩みの種類”が変化することが判明／ターニングポイントは30代後半と50代前半

上位3つの悩みを世代別に比較したところ、30代後半と50代前半の2つのタイミングにおいて“悩みの種類”が変化する傾向が明らかになりました。

<各世代の悩み TOP3>

順位	1位	2位	3位
20-24歳	どれだけ寝ても寝足りない (36.1%)	睡眠の質が悪い (28.4%)	寝つきが悪い (27.3%)
25-29歳	どれだけ寝ても寝足りない (37.0%)	睡眠の質が悪い (28.8%)	寝つきが悪い (26.9%)
30-34歳	どれだけ寝ても寝足りない (38.7%)	睡眠の質が悪い (38.1%)	眠りが浅い (33.5%)
35-39歳	睡眠の質が悪い (35.8%)	眠りが浅い (33.6%)	どれだけ寝ても寝足りない (29.9%)
40-44歳	眠りが浅い (29.9%)	睡眠の質が悪い (27.8%)	どれだけ寝ても寝足りない (27.3%)
45-49歳	眠りが浅い (35.4%)	睡眠の質が悪い (38.5%)	どれだけ寝ても寝足りない (27.3%)
50-54歳	眠りが浅い (40.4%)	睡眠の質が悪い (40.1%)	尿意で目覚める (30.3%)
55-59歳	眠りが浅い (40.4%)	睡眠の質が悪い (38.0%)	夜中に何度も目が覚める (33.2%)
60-64歳	眠りが浅い (35.4%)	尿意で目覚める (33.8%)	睡眠の質が悪い (31.9%)
65-69歳	尿意で目覚める (40.2%)	眠りが浅い (31.6%)	睡眠の質が悪い (28.6%)
75-75歳	尿意で目覚める (32.9%)	眠りが浅い (23.1%)	睡眠の質が悪い (22.4%)

<各世代で最も回答の多かった平均睡眠時間>



20代～30代前半では、「どれだけ寝ても寝足りない」ことが悩みとして多く挙げられていました。特に20代前半は、7時間以上8時間未満の睡眠時間を確保できている人の割合が最も多かったことから、“寝られてはいるが、寝足りない”ことに悩みを抱えていることが分かりました。

30代後半～40代になると「眠りが浅い」・「睡眠の質が悪い」ことに悩み始める人が増えており、平均睡眠時間も6時間以上7時間未満と回答した人が最も多いことから、“十分な睡眠がとれなくなり始めている”ことが分かります。

50代以降は、眠りの浅さや睡眠の質に悩む人も多い一方で、「尿意で目が覚める」ことに悩む人が増加傾向にあることが分かります。実際、50代の平均睡眠時間として最も多いのは5時間以上6時間未満であるため、“しっかりと寝られない”ことに悩んでいる可能性がうかがえます。

※2 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。

睡眠のお悩みにおすすめのクラシエ薬品の漢方薬

【寝付きの悪さにお困りの方におすすめの処方】

柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつぼれいとう）



悶々と考え過ぎてなかなか眠れない方、ストレスなどが原因で脳の興奮や自律神経の緊張により寝付けない方におすすめの漢方薬です。「気（き）」をめぐらせ、体にこもった熱を冷ますとともに、心を落ち着かせることで、イライラや不安感、怒りやすいといった神経症症状を改善します。高血圧による不眠にも効果があります。

<漢方セラピー>

「クラシエ」漢方柴胡加竜骨牡蛎湯エキス顆粒 【第2類医薬品】

希望小売価格：2,167円（税込）/8日分

効能：体力中等度以上で、精神不安があって、動悸、不眠、便秘などを伴う次の諸症：高血圧の随伴症状（動悸、不安、不眠）、神経症、更年期神経症、小児夜泣き、便秘

【眠りの浅さにお困りの方におすすめの処方】

加味帰脾湯（かみきひとう）



心身が疲れやすく、貧血気味の方の不眠症を改善する漢方薬です。特に、よく夢を見る方、夜中に目が覚めやすい方、倦怠感があり精神的にも落ち込みやすい方におすすめです。消化器のはたらきを助けながら、足りない「血（けつ）※」を増やし、「気」をめぐらせることで、気持ちを落ち着かせ、不眠症や貧血、精神不安等を改善します。

※全身の組織や器官に栄養を与えるもの

<漢方セラピー>

加味帰脾湯エキス顆粒クラシエ 【第2類医薬品】

希望小売価格：2,167円（税込）/8日分

効能：体力中等度以下で、心身が疲れ、血色が悪く、ときに熱感を伴うものの次の諸症：貧血、不眠症、精神不安、神経症

【夜間トイレに起きてしまう方におすすめの処方】

八味地黄丸（はちみじおうがん）



夜中にトイレに起きることが多い方におすすめの漢方薬です。8種の生薬により水分代謝を改善し血液循環を促進、全身を温めて新陳代謝を促し、頻尿や夜間尿、残尿感、軽い尿漏れなどの尿トラブルを改善していきます。そのほか、腰痛、しびれ、高血圧に伴う随伴症状の改善も期待できます。

<八味地黄丸>

八味地黄丸料エキス顆粒クラシエ 【第2類医薬品】

希望小売価格：2,090円（税込）/10日分

効能：体力中等度以下で、疲れやすく、四肢が冷えやすく、尿量減少又は多尿で、ときに口渇があるものの次の諸症：下肢痛、腰痛、しびれ、高齢者のかすみ目、かゆみ、排尿困難、残尿感、夜間尿、頻尿、むくみ、高血圧に伴う随伴症状の改善（肩こり、頭重、耳鳴り）、軽い尿漏れ

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いきます。

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いきます。