

7割が春先の“意欲低下”を経験／働く女性の業務パフォーマンスにも影響？ 新生活シーズンの「春バテ」に関する実態調査 ～“春の養生”3つのポイントを漢方視点で解説～

主なトピックス

1. 7割の女性が春先に“意欲低下”の経験あり／30代・40代では「仕事」に影響も
2. 2人に1人が“春の予定が億劫”と実感／季節不調は未対策が多数
3. 漢方視点で考える“春の倦怠感”の正体とは？／“春の養生”3つのポイントを解説

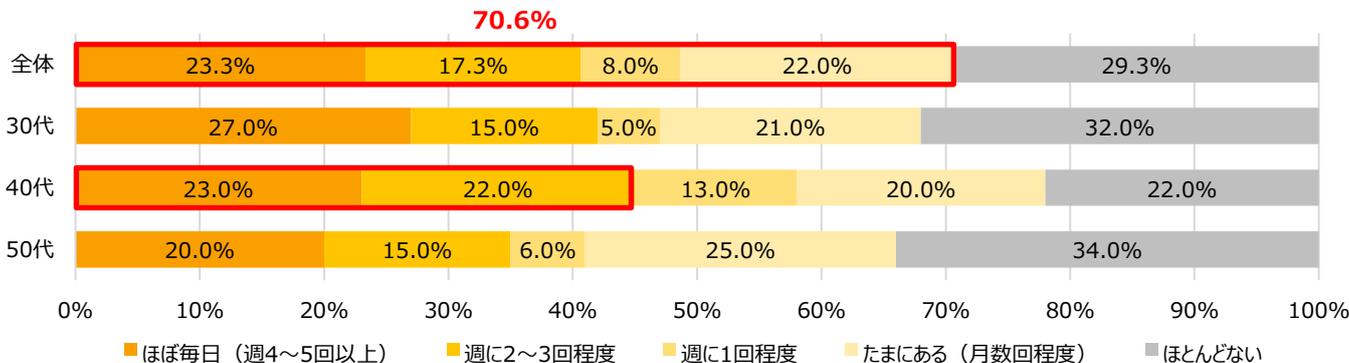
漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、30代～50代の女性300名を対象に“春バテ”に関する実態調査（※1）を実施しました。

春は気温の上昇とともに活動量が増える一方、心身の不調も生じやすい時期です。寒暖差や気圧の変化に加え、異動・入学・新生活などの環境変化が重なることで、自律神経の乱れや疲労感、睡眠の質の低下を感じるケースも少なくありません。このような春先に感じる身体の不調は“春バテ”とも呼ばれ、「朝から疲れている」「何だかだるい」「やる気が起きない」などの症状が挙げられます。そこで、今回は“春バテ”に関する調査結果を交えながら、漢方視点でみる春の養生法やおすすめの漢方薬を紹介します。

7割の女性が春先に“意欲低下”の経験あり

はじめに、春時期に「体がだるい」や「やる気が出ない」と感じることもあるか（経験があるか）を尋ねたところ、全体では約7割の方が経験ありと回答しました。特に30代・40代の女性では、4割以上の方が「週に2～3回」以上と答えており、春先では日常的な重だるさを感じていることが分かりました。

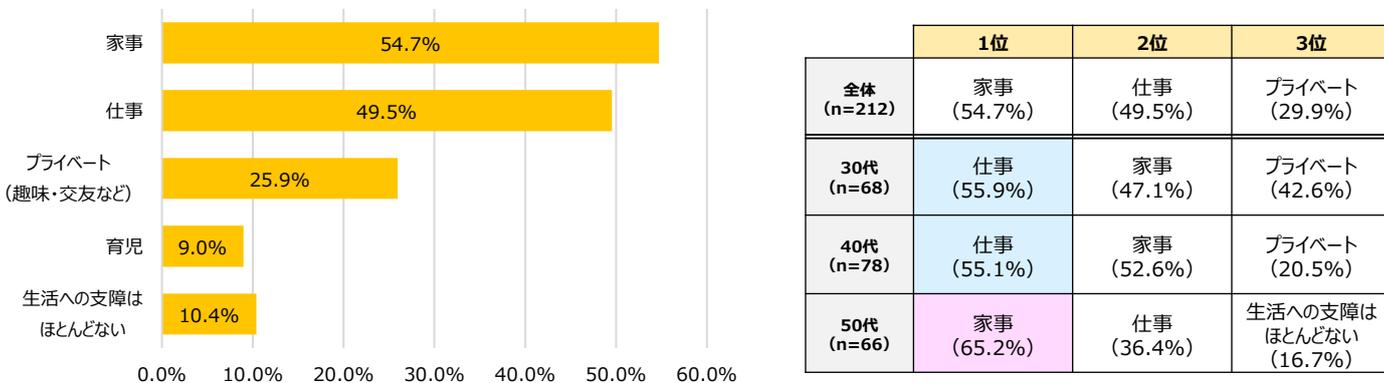
Q.3月の春先、十分な睡眠をとっているはずなのに『日中ずっと体が重だるい』『やる気が出ない』と感じることはありますか？（単数回答）



春先の倦怠感、30代・40代では「仕事」に影響も

続いて、前問で春先の倦怠感を感じる（たまにある～ほぼ毎日）と答えた人を対象に、特に支障の出やすいシーンを尋ねたところ、全体では「家事」が54.7%で最も多く、次いで「仕事」（49.5%）という結果になりました。この結果を年代別に見ると、50代女性では全体同様に「家事」（65.2%）が最多となった一方で、30代・40代では「仕事」がトップとなりました。

Q.（前問でたまにある～ほぼ毎日と回答した方へ）体が重だるい、やる気が出ないとき、特に支障が出やすいのはどの場面ですか？（n=212、複数回答）

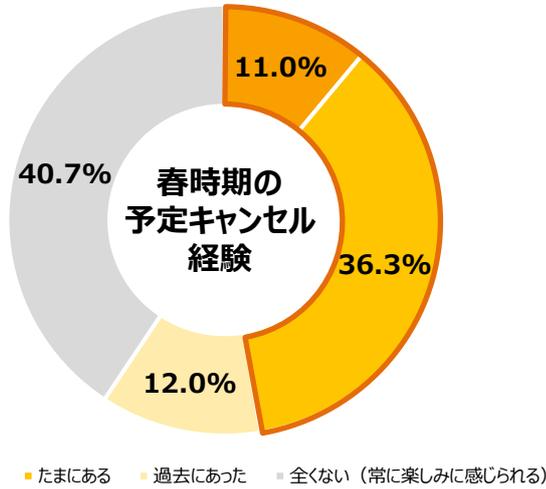


2人に1人が“春の予定が億劫”と実感？／季節不調は未対策が多数

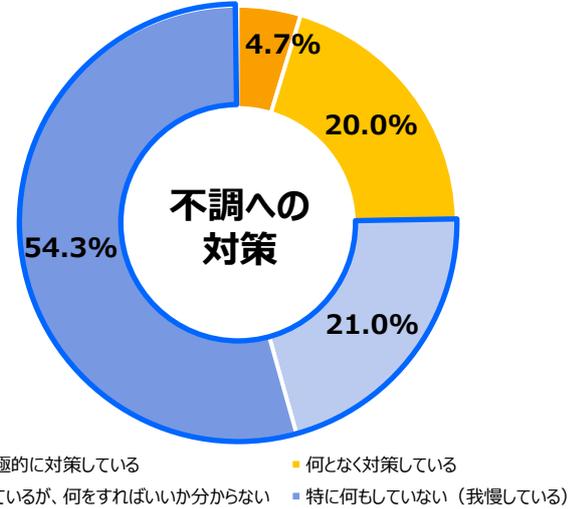
春時期の予定の準備や移動が億劫でキャンセルしたくなった経験があるか尋ねたところ、「頻繁にある」「たまにある」と答えた人の割合は47.3%に上りました。本来楽しみはずの予定でも、“春バテ”の影響が表れている様子が見えます。

また、季節の変わり目に感じる不調への対策について尋ねると、対策をしていると答えた人は24.7%にとどまりました。反対に「特に何もしていない」「対策したいと思っているが、何をすればいいかわからない」と答えた人の割合は75.3%に上り、**7割以上の人が季節の不調に対して未対策**であることが分かりました。

Q. 春休みや連休など、本来楽しみはずの予定に対して『準備や移動が億劫でキャンセルしたくなる』といった経験はありますか？（単数回答）



Q. 季節の変わり目に感じる不調を、これまでに何か具体的な方法（運動、医薬品、サプリメント、食事、睡眠など）で対策したことはありますか？（単数回答）



※1 ○調査対象：全国の30代～50代の女性300名（有効回答数） ○調査期間：2026年2月5日
○調査方法：インターネットアンケート/クラシエ調べ（クロス・マーケティング QiQUMOを利用した調査）

漢方視点で考える“春の倦怠感”の正体とは？

<春の重だるさは「肝」が原因？>

春に感じやすい「重だるさ」や「倦怠感」には、五臓のひとつである「肝（かん）」が関係していると考えられています。「肝」は、「気（き）」、すなわちエネルギーを全身に巡らせる働きを担い、正常に機能することで精神や情緒の安定を保ちます。

しかし春は、気候や生活環境の変化によってストレスを受けやすい季節です。漢方では、この時期は特に「肝」に負担がかかりやすいとされています。「肝」の働きが低下して「気」の巡りが滞ると、精神的に不安定になり、イライラしやすくなったり、ため息が増えたりします。さらに、「気」が不足するとエネルギーも十分に行き渡らず、疲れやすさや意欲の低下につながります。春先の倦怠感とは、こうした「肝」の影響を受けていると考えられます。

<“春の養生”3つのポイントを解説>

春は寒暖差や環境の変化で不調も出やすいため、「気」の巡りを整え、のびやかに過ごすことが春の養生ポイントになります。

▶早寝早起きと朝の光で整える、春の生活リズム

春は身体の中の「陽の気」が少しずつ増えていく季節。朝の時間の過ごし方を大切にすることが養生の基本になります。早寝早起きで、朝の光をしっかりと浴びることで、体内時計が整い、自律神経やホルモンのリズムも安定しやすくなります。朝の散歩や深呼吸を取り入れると、春に活発になる「肝の気」がのびやかに巡り、気分も前向きになります。

▶寒暖差に備える“春の冷え対策”

春は朝晩の寒暖差が大きく、体が冷えやすい時期です。特に首・腰・足元は冷えの影響を受けやすい部位。マフラーや薄手の上着を持ち歩くなど、状況に応じて冷えすぎず、温めすぎないよう調整を意識すると、体調を崩しにくくなります。

▶「気」の巡りを促す、春のゆったり運動

春におすすめなのは、ストレッチやヨガ、太極拳、ウォーキングなどのゆったりした運動です。これらは春と関わりの深い「肝」の働きを助け、「気」の流れをスムーズに整えます。心と体が心地よくほぐれる程度が適度。無理をせず、気持ちいいと感じる範囲で動くことが、春の養生では最も大切です。

<春の不調を整える、旬の食材選びのコツ>

薬膳の考えでは、春を快適に過ごすには、五味（ごみ）という考えのもと、「苦味」と「甘味」のある食材がおすすめです。うど、たけのこ、タラの芽などの苦味のある食材は、冬の間不足した栄養を補給し、体の中の老廃物を外に出すはたらきがあります。また、キャベツや山芋といった自然な甘味を持つ食材は、筋肉の緊張をゆるめ、胃腸を労ってくれます。

一方で、「酸味」のある食材は体をひきしめる作用があるため、春の大切な役割である「排出」を妨げてしまうことがあります。肝の影響によりイライラが強い時以外は、「酸味」のあるものは控え、旬の野菜で心身を整えていきましょう。

クラシエ薬品の“春バテ”対策におすすめの漢方薬

クラシエ薬品より、春先の意欲低下や倦怠感におすすめの漢方薬を症状のタイプ別にご紹介します。

<朝から気力がわかない方へおすすめの処方>

補中益気湯（ほちゅうえっきとう）



「補中益気湯」は、生命活動のエネルギーである「気」の量が不足した「気虚（ききょ）」の状態の方に用いられる処方です。「気虚」になると、常にエネルギー不足の状態になるため、疲れを感じやすくなります。「補中益気湯」は胃腸を元気にすることで、飲食物の消化吸収機能を高めて、「気」の生成を促し、疲労倦怠を改善します。

<漢方セラピー>
補中益気湯エキス錠クラシエ[48錠]
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,705円（税込）/4日分

効能：体力虚弱で、元気がなく、胃腸のはたらきが衰えて、疲れやすいものの次の諸症：虚弱体質、疲労倦怠、病後・術後の衰弱、食欲不振、ねあせ、感冒

<新生活の不安やストレスで好きなことに集中できない方へおすすめの処方>

柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつほれいとう）



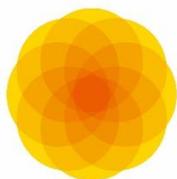
不安やストレスなどが原因で脳の興奮や自律神経の緊張により寝付けない方におすすめの漢方薬です。「気」をめぐらせ、体にこもった熱を冷ますとともに、心を落ち着かせることで、イライラや不安感といった神経症症状を改善します。高血圧による不眠にも効果があります。

<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[24包]
【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

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け、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。