

20代～50代女性の約半数が不調を実感？

旅行中の不調対策に関する実態調査

～大型連休に向けて、旅行前から出来る不調対策を漢方視点で解説～

- 主なトピックス
1. 20代～50代女性の約半数が旅行中に不調を感じたことがあると回答／20代が最も不調を感じる結果に
 2. 最も悩む人が多い不調は「歩きすぎによる足の疲れ・足のつり」／環境の変化による不調も
 3. 旅行中の不調は我慢しがち？／「足の疲れ・足のつり」を経験した人の約60%が対策をしていないことが判明
 4. 旅行中の不調に向けた対策お悩み相談

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、旅行需要が高まる大型連休を前に、20代～50代の女性400名を対象に“旅行中の不調対策”に関する実態調査を実施しました。本ニュースレターでは、旅行中に起きやすい不調やその対策に関する最新の定量調査（※1）に加え、実際に旅行中の不調に悩む方を対象とした定性調査（※2）を通して得られた声をもとに、旅行中の不調におすすめの漢方薬を紹介します。

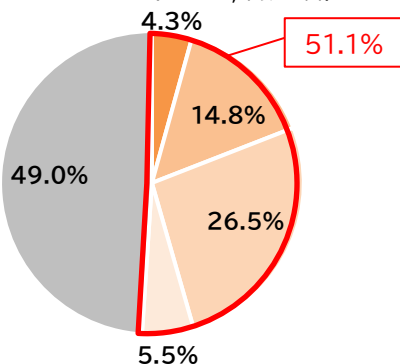
20代～50代女性の半数が旅行中に不調を感じたことがあると回答／20代が最も不調を感じる結果に

はじめに、旅行中に不調を感じたことがあるか尋ねたところ、**全体の約51%が「感じたことがある」と回答し、2人に1人が旅行中に不調を感じたことがあることが分かりました。**また、年代別に見たところ、不調を感じる割合は20代が最も高く、若年層の方が不調を感じやすいことが分かりました。

旅行中に不調を感じたことがありますか

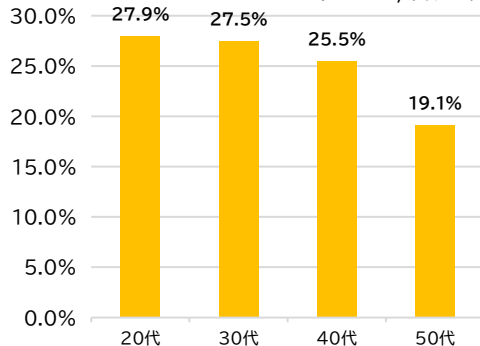
(n=400, 単数回答)

- ・ほぼ毎回感じる
- ・ときどき感じる
- ・まれに感じる
- ・一度だけ感じたことがある
- ・感じたことはない



旅行中に不調を感じたことが「ある」と回答した人の年代別比較

(n=204, 単数回答)



最も悩む人が多い不調は「歩きすぎによる足の疲れ・足のつり」／環境の変化による不調も

続いて、旅行中に感じたことのある具体的な不調を尋ねたところ、**最も多かったのは「歩きすぎによる足の疲れや足のつり」**でした。次いで、「食べすぎによる胃のもたれ」、「環境変化による不眠、睡眠不足」、「食事や生活リズムの変化による便秘」が上位に挙がりました。これらの結果から、旅行時には長時間の歩行といった体力的な負担だけでなく、**普段とは異なる食事や行動、環境の変化が、消化器症状や睡眠等の体調にも影響を及ぼしている可能性が示唆**されます。

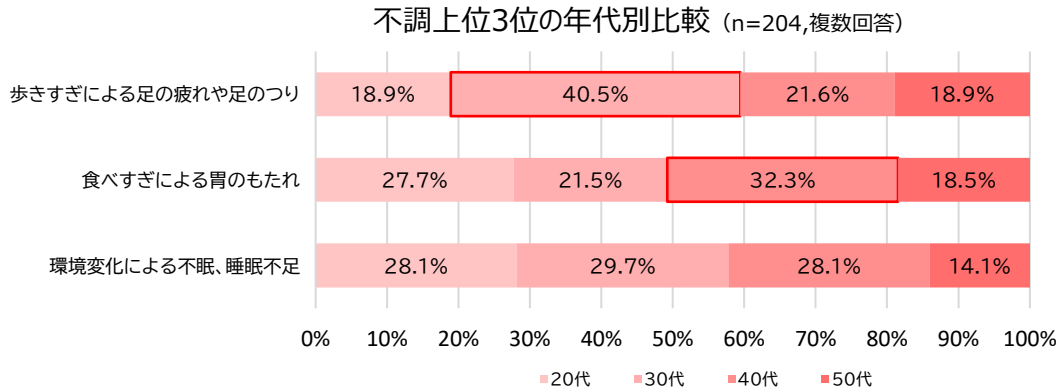
その他、「移動中の乗り物酔い」をはじめ、「長時間移動や、観光などによる脚のむくみ」、「重い荷物の持ち運びなどによる肩こり」、「ホテルや飛行機内の乾燥によるのどの違和感や咳」といった症状も一定数確認され、旅行中の不調は多岐にわたることが分かりました。

旅行中に感じたことがある不調ランキング

(n=204, 複数回答)

1位	足の疲れ・足のつり
2位	胃もたれ
3位	不眠・睡眠不足
4位	便秘
5位	乗り物酔い
6位	気温や天候変化による不調
7位	脚のむくみ
8位	肩こり
9位	のどの違和感や咳

さらに、上位3つの不調を年代別で比較したところ、「歩きすぎによる足の疲れや足のつり」は30代が最も多く、40.5%を占めています。また、「食べすぎによる胃のもたれ」では40代が最も多く、32.3%が悩んでいることが分かりました。このことから、30代は観光、40代は食といったように、年代によって感じやすい不調が異なる傾向が見られます。一方で、「環境変化による不眠、睡眠不足」では、20～40代で大きな差は見られず、世代の違いに関わらず悩みが発生しやすいことが分かりました。



また、漢方薬（市販／医療機関による処方問わない）を日常的に服用している30～40代の女性に対して定性調査（※2）を実施したところ、人によって複数の症状が起きることが明らかになりました。

～旅行中の不調に悩む方の声～

- 私は海外旅行へ行くことが多く、飛行機は問題ないが、現地の変わった乗り物に乗ると、すぐ酔ってしまう。また、海外の食が原因で下痢っぽくなることもある。（32歳女性）
- 子供の休みに合わせて家族で国内旅行をする。私は旅行中に頭痛や便秘になりやすく、子供はお腹が痛くなりやすいので、それぞれに合った対処が必要になる。（45歳女性）
- 旅行中に胃が痛くなったり、乗り物酔いすることもある。ホテルの空気が乾燥しているときは喉が乾燥してしまう。（31歳女性）

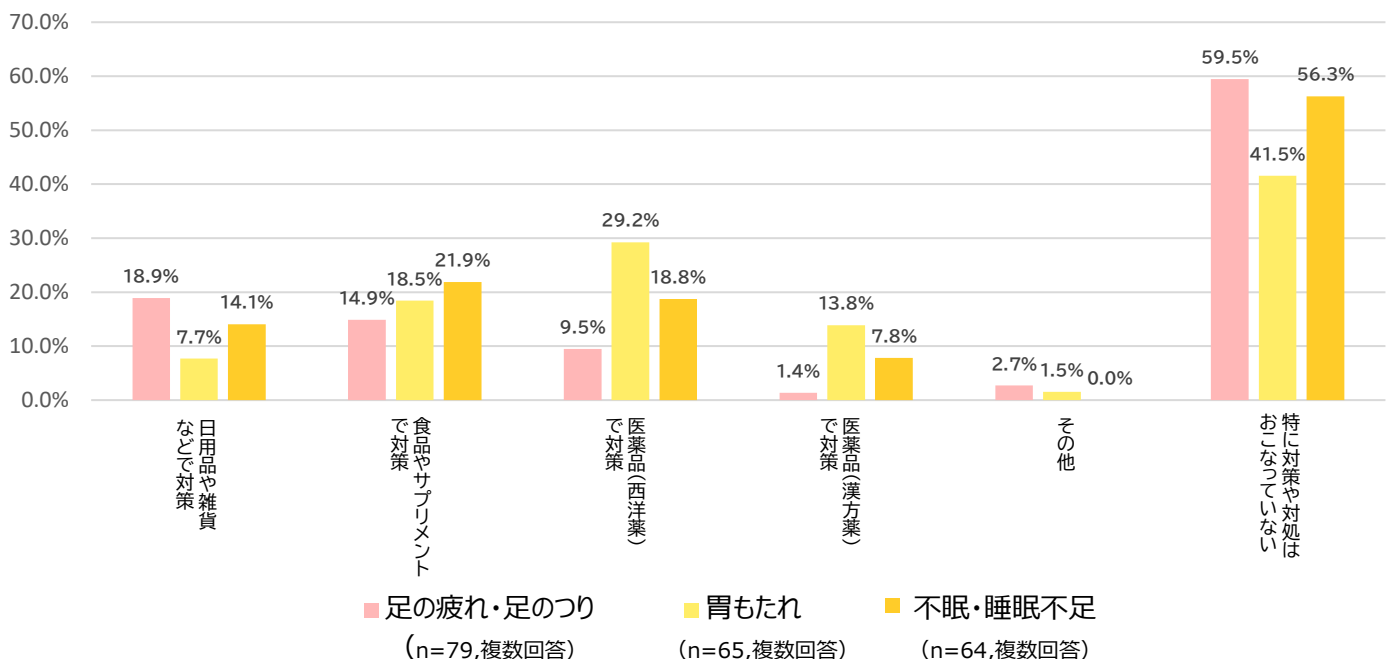
旅行中の不調は我慢しがち？／「足の疲れ・足のつり」を経験した人の約60%が対策をしていないことが判明

旅行中に感じたことのある不調に対して行ったことのある対策や対処を尋ねたところ、経験した人が最も多かった不調「**歩きすぎによる足の疲れ・足のつり**」に対して**約60%が対策・対処を行っていない**と回答しました。対策としては「日用品や雑貨」などで対策すると回答した人が18.9%と最も多く、次いで14.9%が「食品やサプリメントで対策」をしていることが分かりました。

また、「**食べ過ぎによる胃のもたれ**」に対しても、**約42%が対策や対処をせず我慢**している人がいることが分かりました。胃もたれに対しては「西洋薬で対策」をしている人が29.2%と最も多い結果となり、次いで、「食品やサプリメントで対策」をする人が18.5%、「漢方薬で対策」をする人が13.8%となり、「足の疲れ・足のつり」と比較すると対策・対処がなされています。

そして、**第3位「環境変化による不眠・睡眠不足」に対しても、約56%が対策・対処を行っていない**と回答し、睡眠に対しても旅行中は対策や対処をしていない人が過半数にのぼることが明らかになりました。

上位3位の不調に対し実施したことがある対策・対処



旅行中の不調に向けた対策お悩み相談

定性調査では、症状別に対策を変えたり、旅行へ行く前から不調対策の準備をするなどの対策・対処を行っている一方で、悩みも明らかになりました。

- 乗り物酔いのために酔い止めを飲もうと思ったが、種類によっては眠気などの副作用が心配である。(31歳女性)
- 旅行中の不調に対して漢方薬で対処をしたことがあるが、顆粒の剤形や味が苦手で飲みづらい。ちょっと甘く周りがコーティングされているのがあると、オブラートを使わずに飲めて良いと思う。(32歳女性)

～漢方ワンポイントアドバイス～



(クラシエ薬品 学術担当)

乗り物酔いの代表的な症状であるめまいや吐き気などの症状は体内の水分バランスの乱れが背景にある場合があります。余分な水を取り除き、体内の水分バランスを整えることによって、めまいや吐き気がある方の水様性の下痢、頭痛などの症状を改善する「五苓散（ごれいさん）」をはじめ、**漢方薬には眠くなる成分が含まれていません**。また、「五苓散」を含め一部の処方では、錠剤も販売しています。下記より気になる漢方薬を探してみてくださいはいかがでしょうか。

漢方セラピーHP：<https://www.kracie.co.jp/ph/k-therapy/product/symptom/>

加えて、旅行中に複数起きる不調に対して、どのような漢方薬を選べばよいか分からないという相談もありました。

- 漢方薬は種類がたくさんある。パッケージに症状が書いてあるが、同様の症状が複数あるのでどれが正しいか分からない。(31歳女性)
- 漢方薬を買いたいと思うが、身近に相談できるところがなく、自己判断は怖い。(45歳女性)

～漢方ワンポイントアドバイス～



(クラシエ薬品 学術担当)

漢方では、身体を構成する基本的な要素を「**気・血・水**」と考え、その**バランスを見ながら、不足しているものや滞っているところに働きかけることで、不調の改善を図る**とされています。そのため、例えば同じ「胃腸炎」という症状であっても、不安や過労などのストレスが原因の場合は「半夏瀉心湯（はんげしゃしんとう）」が、冷たい飲食物のとり過ぎが原因の場合は「胃苓湯（いれいとう）」が用いられるなど、原因や体質によって選択する処方が異なる場合があります。

今、気になる不調に対して、どの漢方薬を選んでよいか分からない際には、漢方セルフチェックサービス「あすみて」をお試しください。ただし、漢方薬を服用してみても不調が改善しない、その他相談したいことがある場合は、医師、薬剤師または登録販売者にご相談ください。

【リニューアル！漢方セラピーセルフチェッカー あすみて】

「あすみて（asu-mite）」は生成AIを導入してリニューアルを実施し、2026年3月31日（火）より提供を開始しました。

URL：<https://www.kracie.co.jp/ph/k-therapy/asumite/>

質問に答えて、
おすすめの漢方がわかる！

漢方セラピーセルフチェッカー

あすみて
asu-mite

また、旅行中だけでなく旅行前から、日頃感じている症状への対策を行っている様子も見られました。

- 旅行のために、体力の下地をつけておきたいので、旅行前の対策を意識している。(31歳女性)

～漢方ワンポイントアドバイス～



(クラシエ薬品 学術担当)

旅行は、普段の日常生活とは異なる環境で過ごすので、不調が起きやすくなる人もいます。漢方は気・血・水のバランスを整えるので、日頃から疲れや睡眠不足を感じている場合は、旅行前に「補中益気湯（ほちゅうえきとう）」や「加味帰脾湯（かみきひとう）」などで不調をケアしておくのも良いかもしれません。

※1 調査対象：全国の20代～50代の女性400名（有効回答数）

調査期間：2026年3月17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）

※2 調査対象：漢方薬（市販/医療機関による処方）を日常的に服用している30～40代の女性

調査人数：14名

調査方法：グループインタビュー

調査日：2025年12月2日・6日

クラシエ薬品の“旅行の不調”対策におすすめの漢方薬

クラシエ薬品より、旅行前・旅行中の不調におすすめの漢方薬をご紹介します。

<日頃から疲れやすい方へ、“旅行前”から体調を整えたい方におすすめの漢方薬>

補中益気湯（ほちゅうえっきとう）



「補中益気湯」は、身体のエネルギーである「気（き）」の量が不足した「気虚（ききょ）」体質の方におすすめの漢方薬です。「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。

【錠剤タイプ】 補中益気湯エキス錠クラシエ
【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

<歩きすぎによる足のつりへ、“旅行中”におすすめの漢方薬>

芍薬甘草湯（しゃくやくかんぞうとう）



久しぶりに体を動かしたり、激しい運動をすると、身体のエネルギーと栄養素である「気」と「血（けつ）」が一時的に不足し、筋肉のけいれんなどが生じます。「芍薬甘草湯」は、この「気」と「血」を補うことで、足のつりや腹痛、腰痛を改善します。痛みを感じたら、すぐに服用いただくのがおすすめです。

【顆粒タイプ】 「クラシエ」漢方芍薬甘草湯エキス顆粒
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,980円（税込）／8日分

効能：体力に関わらず使用でき、筋肉の急激なけいれんを伴う痛みのあるものの次の諸症：こむらえり、筋肉のけいれん、腹痛、腰痛

<ホテルや飛行機など乾燥しがちな環境によるからせきへ、“旅行中”におすすめの漢方薬>

麦門冬湯（ばくもんどうとう）



「麦門冬湯」は、痰が切れにくい咳や、喉に乾燥感がある方に用いられる処方です。水分や飴などでは潤にくい気道、気管支などの呼吸器に潤いを与えることで、空気の乾燥などといった外部環境からの刺激から呼吸器を守り、咳を鎮めます。

【錠剤タイプ】 麦門冬湯エキス錠クラシエ
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,024円（税込）／4日分

効能：体力中等度以下で、たんが切れにくく、ときに強くせきこみ、又は咽頭の乾燥感があるものの次の諸症：からせき、気管支炎、気管支ぜんそく、咽頭炎、しわがれ声

<乗り物酔いによる頭痛へ、“旅行中”におすすめの漢方薬>

五苓散（ごれいさん）



漢方では、乗り物酔いの原因の1つとして、体内の水分代謝が滞り、余分な水が溜まっていることで起こりやすくなると考えられています。「五苓散」は、余分な水を取り除き、体内の水分バランスを整えることによって、めまいや吐き気がある方の水様性の下痢、頭痛などの症状を改善します。

【左・顆粒タイプ】 「クラシエ」漢方五苓散料エキス顆粒
希望小売価格：2,090円（税込）／8日分

【右・錠剤タイプ】 クラシエ五苓散錠

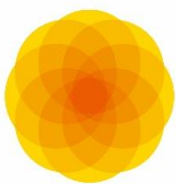
希望小売価格：4,180円（税込）／20日分

【第2類医薬品】

効能：体力に関わらず使用でき、のどが渇いて尿量が少ないもので、めまい、はきけ、嘔吐、腹痛、頭痛、むくみなどのいずれかを伴う次の諸症：水様性下痢、急性胃腸炎（しぶり腹のものには使用しないこと）、暑気あたり、頭痛、むくみ、二日酔

（注）「しぶり腹」とは、残便感があり、くり返し腹痛を伴う便意を催すものを指します。

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。