

## 【登山シーズン到来】40代以上の2人に1人が登山中のトイレに不安抱える 登山中の“トイレ事情”に関する実態調査 ～頻尿の症状に対する“インナーケア”を漢方視点で紹介～

### 主なトピックス

1. 登山をする40代以上の2人に1人が登山中のトイレ事情に不安
2. トイレ事情の対策は「事前に済ます」、「水分を控える」が多い傾向
3. 約60%が頻尿の症状に対する薬を「知らない」と回答／心理的な不安が明らかに
4. 水分を控えるのは厳禁！登山中のトイレ事情に“八味地黄丸”という選択肢
5. クラシエ薬品の「頻尿・尿トラブル」に おすすめの漢方薬

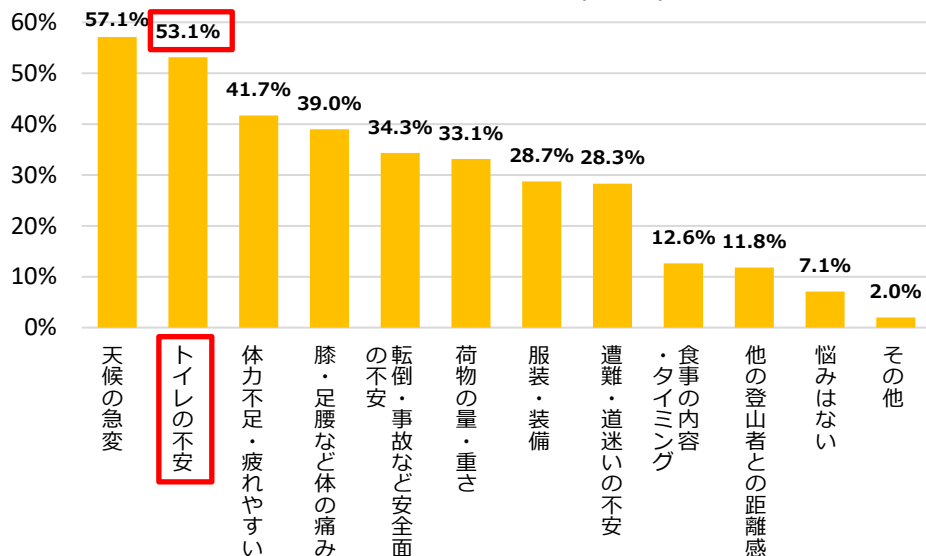
漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、登山やハイキングを趣味に持つ40代以上の男女254人を対象に「登山中のトイレ事情の悩み」に関する意識調査（※1）を実施しました。

### 登山をする40代以上の2人に1人が登山中のトイレ事情に不安

はじめに、登山・ハイキング中の悩みについて尋ねたところ、登山やハイキングを趣味とする40代以上の男女のうち53.1%が「トイレの不安」と回答し、トイレに関する不安や悩みは「天候の急変」（57.1%）に次いで2番目に多い悩みであることが明らかになりました。

具体的にどのような場面で不安を感じるかについては、「コースの途中にトイレがなく長時間我慢する」が73.3%と最も多く、次いで「トイレの汚れや臭いが強く使いづらい」、「携帯トイレ等の使用に抵抗がある」が続きました。山のトイレ環境に不安を感じている様子が伺えます。

Q. 登山・ハイキング中の悩みについて、あてはまるものをすべてお選びください。（n=254）（複数回答）



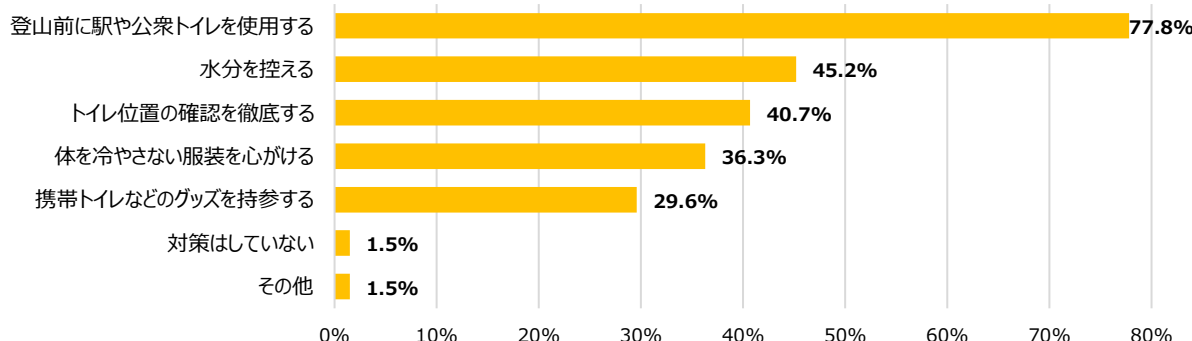
Q. 具体的に困る・不安を感じる場面について、あてはまるものをすべてお選びください（n=135）（複数回答）

順位	部位	%
1	コースの途中にトイレがなく長時間我慢する	73.3
2	汚れや臭いが強く使いづらい	51.1
3	携帯トイレ等の使用に抵抗がある	35.6
4	混雑で長時間待つ	34.8
5	出発地点にトイレがなく長時間不安になる	28.9
6	トイレ位置の確認が面倒	27.4
7	宿泊場所からのトイレ移動が面倒	20.7
8	その他	1.5

### 登山中のトイレ対策は「事前に済ます」、「水分控える」が多い傾向

続いて、トイレ事情の対策について尋ねたところ、「登山前に駅や公衆トイレを使用する」と回答した人が77.8%と最も多く、次いで「水分を控える」人が45.2%となり、山中でトイレをしなくて済むような対策が多いことが分かりました。

Q. トイレ事情に対してどのような対策をおこなっていますか。あてはまるものをすべてお選びください（n=135）（複数回答）

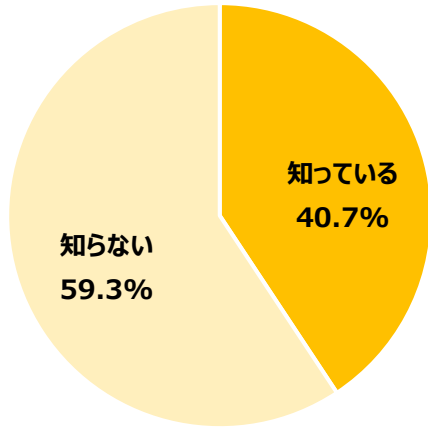


## 約60%が頻尿の症状に対する薬を「知らない」と回答／心理的な不安が明らかに

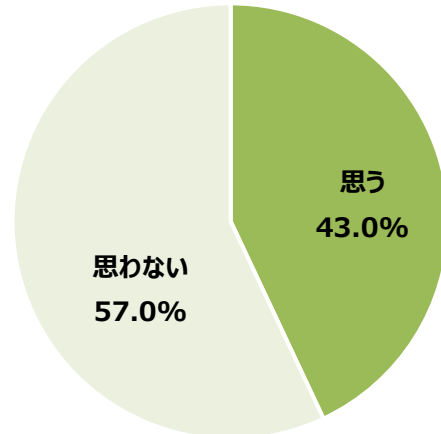
頻尿の症状を改善できる薬があることを知っているか尋ねたところ、59.3%が「知らない」と回答し、**対策の選択肢として十分に認知されていない**ことが明らかになりました。続いて、薬を購入し対処したいと思うか尋ねたところ、過半数を占める57.0%が「思わない」と回答しました。

薬で対処したくない理由として、「生理現象なのになるべく薬に頼りたくない」や「生理現象であり、頻尿ではないから」、「効果が分からない」、「副作用が心配」などの声が上がりました。以上のことから、**薬の効果や作用についての認知が広がっていないだけでなく、尿意が生理現象であるからこそ、心理的な不安が抱かれやすい**傾向が伺えます。

Q. 頻尿の症状を改善できるお薬（ドラッグストアなどで購入できる医薬品）があることを知っていますか。（n=135（複数回答可））



Q. 頻尿の症状を改善できるお薬（ドラッグストアなどで購入できる医薬品）を購入し対処したいと思いますか。（n=135）（複数回答可）



※1 ○調査対象：体を動かす趣味として「登山・ハイキング」と回答した全国の40代以上の男女254名（有効回答数）  
○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）

○調査期間：2026年4月8日～4月10日

## 水分補給を控えるのは厳禁！登山中のトイレ事情に“八味地黄丸”という選択

漢方では、**加齢などによる頻尿、夜間頻尿などの尿トラブルは「腎虚（じんきょ）」が原因だと考えます**。泌尿器・生殖器・腎臓などの機能を「腎（じん）」と呼び、「腎」機能が低下している状態が「腎虚」です。「腎」機能が低下すると、疲れやすい、四肢が冷える、口が乾く、尿の量が安定しない、腰痛、目のかすみなど様々な症状が現れます。

「八味地黄丸」はそうした「腎」機能の低下に伴う諸症状に有効な漢方薬です。8種類の生薬が含まれており、**水分代謝の改善や、全身を温めることによる全身の血液循環を促進**させます。また、加齢により弾力性が弱まった膀胱機能へも働き、“尿をしっかり溜めて、しっかり出す”ことができるように改善します。

<その症状、もしかすると「腎虚」かも？「腎虚」セルフチェックリスト>

[https://www.kracie.co.jp/ph/k-therapy/jinkyoo\\_checklist/](https://www.kracie.co.jp/ph/k-therapy/jinkyoo_checklist/)

### 「腎虚」症状チェックリスト

- 疲れやすく、根気が続かない
- 目が疲れやすい／かすむ
- 目が乾燥しやすい
- ほてり／のぼせやすい

- 足腰がだるい
- 小さな文字が見えにくい
- トイレが近い
- 白髪／脱毛が増えた
- 耳の聞こえが悪い

- 皮膚が乾燥する
- 夜などもトイレに起きる
- 手足が冷えやすい
- 足がしびれる



**登山中にトイレに行きたくなる背景には、山の気温が低いことによる体の冷えが影響している場合があります**。体が冷えると、手足など体の末端の血管が縮み、内臓へ流れる血流が増えます。腎臓の血液量も多くなることで、尿の生産量が増加しトイレが近くなります。そのため、登山中は**水分摂取を無理に控えるのではなく、衣類の調整や防寒対策など、体を冷やさない工夫**を心がけることが大切です。

■ 山を歩きたくなるアプリ「YAMAP」にてコラム公開中

全国25,000を超える山の情報と、高精度なリアルタイム地図で、気軽な山歩きから本格登山まで安全にサポートします。クラシエ薬品は、現在YAMAPとタイアップし、アプリ内で“トイレが近いと感じる登山者”に向けたコラム記事を公開しています。記事はこちらからもご覧いただけます。

「絶景の前でソワソワ…？「トイレが近い」と感じ始めた登山者へ。夏山前の体ケア」

<https://yamap.com/magazine/73288>

地球とつながるよろこび。



## クラシエ薬品の「頻尿・尿トラブル」におすすめの漢方薬

### クラシエの八味地黄丸シリーズ

『クラシエの八味地黄丸シリーズ』は、クラシエ薬品が提供する頻尿・夜間尿を改善するシリーズです。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。



【錠剤タイプ】  
360錠/30日分



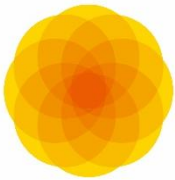
【顆粒タイプ】  
30包/10日分

【左・錠剤タイプ】クラシエ八味地黄丸A  
360錠/30日分 希望小売価格：4,598円（税込）

【右・顆粒タイプ】八味地黄丸料エキス顆粒クラシエ  
30包/10日分 希望小売価格：2,090円（税込）  
【第2類医薬品】

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、ときに口渴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。