

20代から50代の約6割が経験

“夏の睡眠トラブル”に関する実態調査

～中でも20代が悩みを抱えている？ 睡眠トラブルが引き起こす日常の不調も明らかに～

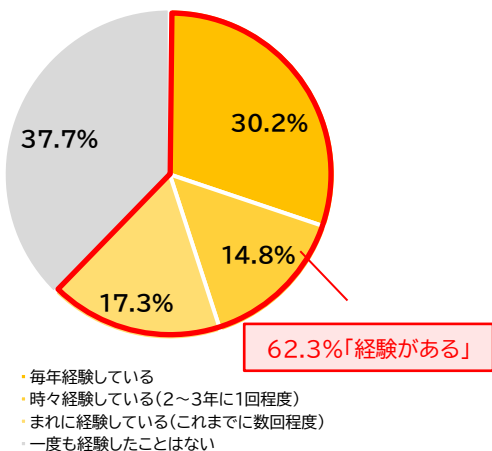
- 主なトピックス
1. 夏に睡眠トラブルを経験した人は約6割／中でも20代が悩む傾向
 2. 睡眠トラブル1位は「眠りが浅い」／「室温・湿度の管理の難しさ」が悩みの背景に
 3. 睡眠トラブルは「日中の眠気」や「倦怠感、体の重だるさ」にも影響
 4. 漢方視点でみる“夏の睡眠トラブル”について解説／クラシエ薬品の“夏の睡眠トラブル”におすすめの漢方薬

漢方薬を中心としたOTC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代～50代の男女を対象に「夏の睡眠トラブルに関する実態調査」(※1)を実施しました。本ニュースレターでは、夏の暑さや湿気によって寝つきが悪い・眠りが浅いといった“夏の睡眠トラブル”について、最新の傾向と年代ごとに異なる実態を解明するとともに、漢方の視点から“夏の睡眠トラブル”対策をご紹介します。

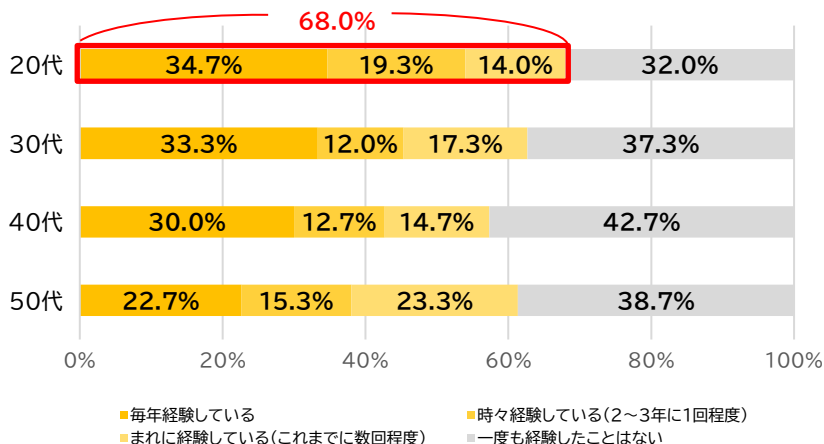
夏に睡眠トラブルを経験した人は約6割／中でも20代が悩む傾向

はじめに、6月～9月の間で睡眠トラブルを経験したことがあるか尋ねたところ、**62.3%が「経験したことがある」と回答**しました。また、年代別で比較すると、**20代が68.0%と最も高い**ことが明らかになりました。

Q. 6月～9月に睡眠トラブルを経験したことがありますか
(n=600,単数回答)



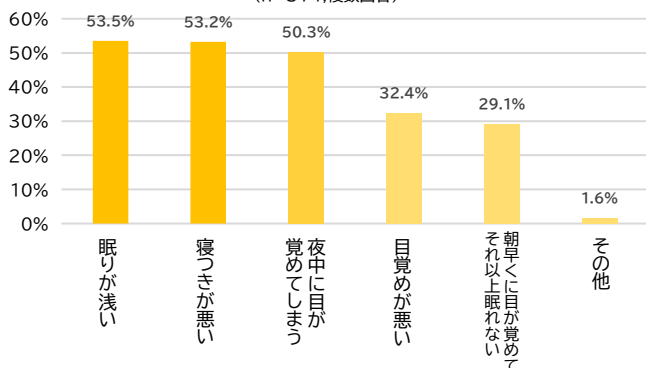
Q. 6月～9月に睡眠トラブルを経験したことがありますか
年代別比較(n=600,単数回答)



睡眠トラブル1位は「眠りが浅い」／「室温・湿度の管理の難しさ」が悩みの背景に

続いて、睡眠の悩みについて尋ねたところ、「**眠りが浅い**」が**53.5%**、「**寝つきが悪い**」が**53.2%**となりほぼ同数で半数以上が悩んでいると回答しました。次いで、「夜中に目が覚めてしまう」が50.3%となり、十分な睡眠ができていない様子が伺えます。また、各年代の睡眠トラブルのランキングを見ると、20代から40代は「寝つきが悪い」が上位に、50代は「夜中に目が覚めてしまう」が1位となりました。

Q. 夏の睡眠トラブルについて具体的な悩みを教えてください。
(n=374,複数回答)

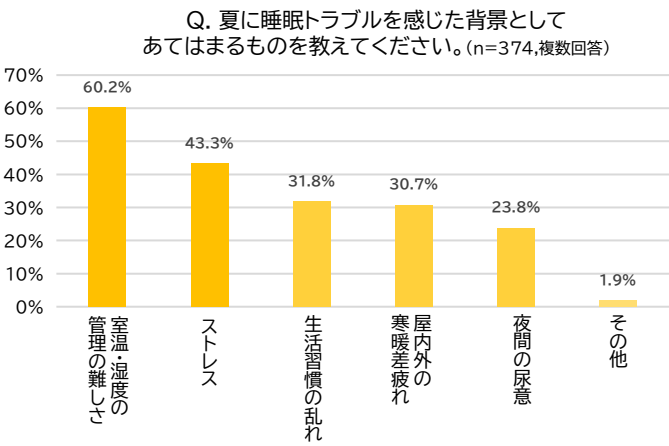


<年代別 夏の睡眠トラブルランキング>

	20代	30代	40代	50代
1位	寝つきが悪い	眠りが浅い	眠りが浅い	夜中に目が覚めてしまう
2位	夜中に目が覚めてしまう	寝つきが悪い	寝つきが悪い	眠りが浅い
3位	眠りが浅い	夜中に目が覚めてしまう	夜中に目が覚めてしまう	寝つきが悪い

さらに、こうした睡眠トラブルの背景について調査したところ、**最も多く挙げられたのが「室温・湿度の管理の難しさ」で60.2%となり、2番目に多く挙げられた「ストレス」とも大きく差をつけました。夏特有の暑さ・湿気が寝苦しさや睡眠の質に繋がっている**実態が伺えます。

また、年代別で比較したところ、全ての年代で共通して1位が「室温・湿度の管理の難しさ」、2位が「ストレス」となった一方、3位では年代ごとで違いが見られました。**20代の3位は「屋内外の寒暖差疲れ」となり、夏特有の環境が睡眠に影響を与えている様子**が伺えます。**30代・40代の3位は「生活習慣の乱れ」となり、日々の生活による体調が影響していると考えられます。そして、50代の3位は「夜間の尿意」となり、こちらも夏特有の環境ではなく、年齢による体質の変化が影響していることが分かりました。**



<年代別 夏の睡眠トラブルの背景ランキング>

	20代	30代	40代	50代
1位	室温・湿度の管理の難しさ	室温・湿度の管理の難しさ	室温・湿度の管理の難しさ	室温・湿度の管理の難しさ
2位	ストレス	ストレス	ストレス	ストレス
3位	屋内外の寒暖差疲れ	生活習慣の乱れ	生活習慣の乱れ	夜間の尿意

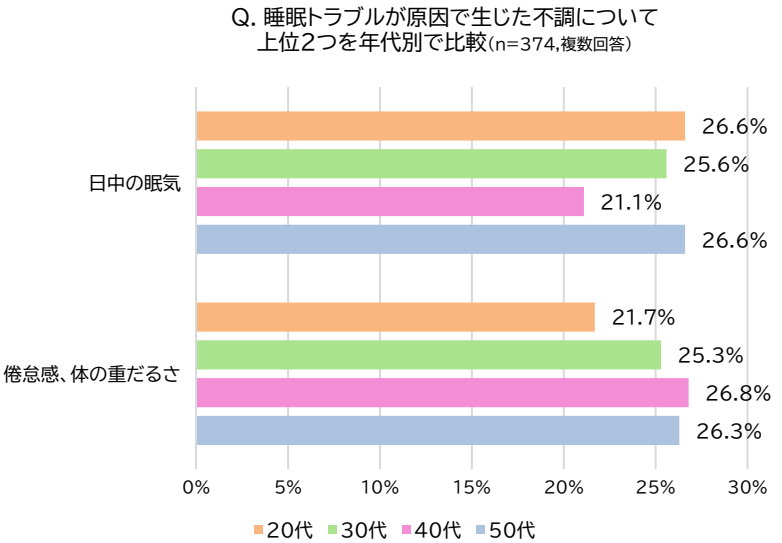
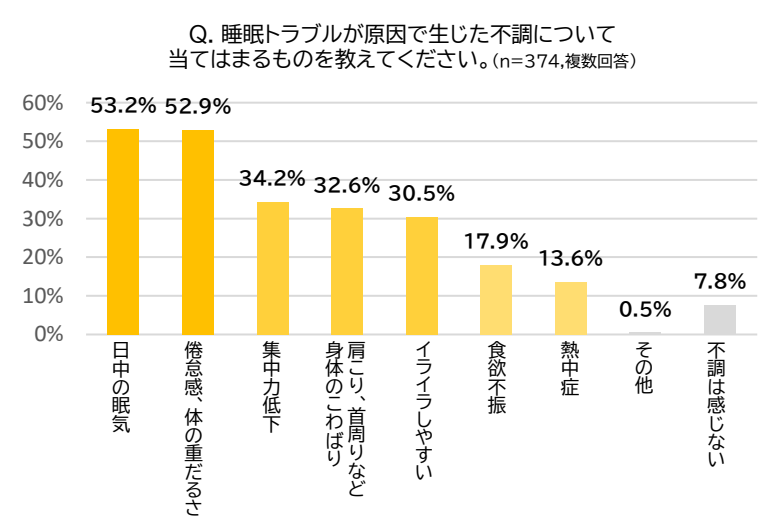
～夏の睡眠トラブルに悩む方の声～

夏の不調に悩む20代～40代の女性に定性調査（※2）を実施したところ、エアコンでの室温調整が難しく、寝苦しさや睡眠の質が低下している様子がうかがえました。

- ・ エアコンの調節がうまくできず、暑い／寒いの戦いを繰り返すので、あまり寝た気がしないことがあります。（44歳女性）
- ・ エアコンのタイマーを設定していても、暑くて夜中に目が覚めてしまいます。睡眠の質を測ることが出来るデバイスを使用していますが、去年の夏は40点と低い点数でした。（44歳女性）

睡眠トラブルは「日中の眠気」や「倦怠感、体の重だるさ」にも影響

睡眠トラブルは日中のさまざまな不調にも繋がっていることが明らかになりました。**最も多く挙げられたのは「日中の眠気」で53.2%の方が悩んでおり、次いで「倦怠感、体の重だるさ」が52.9%となり、どちらも半数以上が悩んでいます。**また、上位2つの不調を年代別で比較したところ、**20代は「日中の眠気」が高い一方で「倦怠感、体の重だるさ」は最も低く、「眠いものの、だるさまでは感じにくい」傾向**がうかがえます。反対に、**40代は「日中の眠気」が最も低い一方で「倦怠感、体の重だるさ」が最も高く、「眠気よりも、だるさとして表れやすい」傾向**がみられました。30代・50代はいずれの不調もほぼ同程度でした。同じ睡眠トラブルでも、年代によって不調のあらわれ方が異なる可能性が示唆されます。



※1 調査対象：全国の20代～50代の男女600名
調査期間：2026年6月22日(月)
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）
※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

※2 調査対象：漢方薬（市販／医療機関による処方とは問わない）を日常的に服用している20～40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

～夏の睡眠トラブルによる不調に悩む方の声～

- 夏はライブなど外に長時間いることがあるので、出先で睡眠不足による疲れなどで熱中症にならないように気を付けています。（25歳女性）
- 睡眠がちゃんと取れていないと、朝起きた時に疲れが取れていなかったり、肩こりがつらいとすることがあります。（44歳女性）
- 寝たのに疲れがすっきり取れなくて夏バテや食欲がなくなることがあります。（40歳女性）
- 食欲不振になるときは、毎晩味噌汁にショウガを入れて飲み、体を温めるようにしています。エアコンなどで体が冷えているイメージがあるので、体の中から温めようとしています。（44歳女性）

～漢方ワンポイントアドバイス～



睡眠がしっかり取れていない状態や、長時間冷房に当たり続ける等の環境下では、肩こりや頭痛、食欲不振、めまいなどを引き起こしてしまいます。寝る前に体を冷やしすぎない、就寝前のスマホによるブルーライトの刺激を抑える、入浴やストレッチを行うなど、質の良い睡眠のための対処を行きましょう。

また、ショウガは漢方では「生姜（しょうきょう）」と呼ばれ、生薬としても使われています。ショウガは体を温めるため、冷房で冷えやすい方におすすめの食材です。

次頁では、夏におすすめの食材をご紹介します。

漢方視点でみる“夏の睡眠トラブル”について解説

■ 漢方で考える夏とは？ 睡眠トラブルの悩みをタイプ別で紹介

夏は、「熱（ねつ）」や「湿（しつ）」の影響を受けやすくなる季節であり、気温の上昇により汗をかく機会が増えることで体内の「気（き）」や「血（けつ）」が失われていきます。漢方では、この「熱」や「気」「血」の不足が睡眠トラブルに繋がるとされています。

【ストレスで寝つけない】『熱』タイプ

夏の暑さに加え、心理的なストレスによって気のめぐりが滞り、体内に熱がこもっている状態です。このタイプはストレスの影響を受けやすく、こもった熱によってスムーズに寝つけなかったり、寝苦しさを感じたりする傾向があります。

【休息をしっかり取るための栄養が不足している】『気血両虚（きけつりょうきょ）』タイプ

栄養である血が不足しているためぐっすり眠ることができず、またエネルギーである気も不足していることから疲れが取れない状態。そのため「疲れているのに眠れない」「熟睡感を得られない」といった症状が起こりがちです。

■ 睡眠の質を低下させないために、夏の不調をサポートする食材を取り入れよう

本調査では夏の睡眠トラブルは、「室温・湿度の管理の難しさ」や「屋内外の寒暖差疲れ」、「生活習慣の乱れ」が背景にあることが明らかになっただけでなく、「日中の眠気」や「倦怠感や体の重だるさ」に繋がることも明らかになりました。こうした夏の睡眠トラブルとそれに伴う諸症状に備える、食養生の観点から夏におすすめの食材をご紹介します。

① 熱を冷ます：きゅうり、トマト

カラダにこもった熱を和らげます。水分が多いので、のどの渇きやほてりを感じるときに摂り入れたい食材です。



② 気・元気を補う：かぼちゃ・山芋・豆類

自然な甘味で「脾（≒胃腸）」のはたらきを助けて気を補い、だるさや疲れやすさをサポートします。体に力をつけたいときにもおすすめの食材です。



③ ミネラルを補給する：わかめ・昆布

汗をかく季節のミネラル補給に。体内の水分バランスを穏やかに整えます。



④ 余分な水分を排出する：ハトムギ・とうもろこしのひげ

余分な水分をため込みやすいときに。むくみや重だるさが気になるときに摂り入れたい食材です。



クラシエ薬品の“夏の睡眠トラブル”におすすめの漢方薬

クラシエ薬品より、夏の睡眠トラブルにおすすめの漢方薬をご紹介します。

<ストレスで寝つけない方におすすめの漢方薬>

柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつぱれいとう）



不安やストレスなどが原因の脳の興奮や自律神経の緊張により寝つ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

<朝起きて疲れが取れていない方におすすめの漢方薬>

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「気」「血」を増やすことで、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。

<漢方セラピー>

加味帰脾湯エキス顆粒クラシエ [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

<眠れない理由が尿意の方におすすめの漢方薬>

八味地黄丸（はちみじおうがん）



「八味地黄丸」は、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。

<クラシエの八味地黄丸シリーズ>

【左・錠剤タイプ】クラシエ八味地黄丸A [360錠]

希望小売価格：4,598円（税込）／30日分

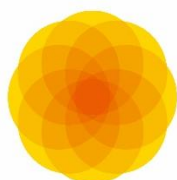
【右・顆粒タイプ】八味地黄丸料エキス顆粒クラシエ [30包]

希望小売価格：2,090円（税込）／10日分

【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OTC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OTC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。