

3人に1人が夏の活動量低下を実感 夏の隠れ運動不足に関する実態調査 ～酷暑による外出控えが“むくみ”や“肌トラブル”に影響？～

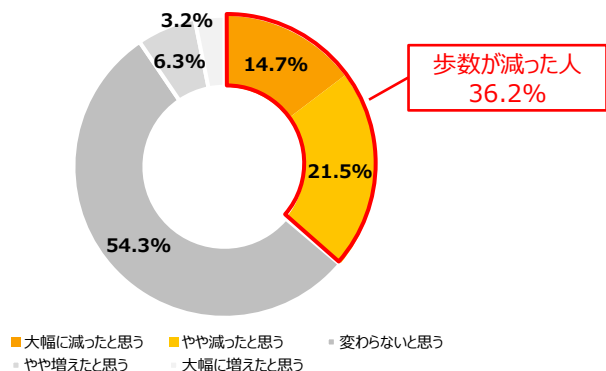
- 主なトピックス**
1. **36.2%の人が気温上昇後に歩数が減少したと回答／主な要因は「暑さ・熱中症回避」**
 2. **歩数が減った人の7割以上が心身の不調を実感／活動量の低下は「疲れ・だるさ」に加え「肌荒れ・むくみ」にも影響!?**
 3. **不調を感じても約3割が放置／特に30～50代の働く世代が対処できていない傾向**
 4. **漢方視点で解説！「夏の隠れ運動不足」が引き起こす不調のメカニズムとセルフケア**

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～60代の男女600名を対象に「夏の隠れ運動不足に関する実態調査」(※1)を実施しました。今夏は40℃以上の「酷暑日」を観測した地点数が過去最多を更新するなど、記録的な猛暑が続いています。本ニュースターでは、記録的な猛暑が活動量や心身の不調に与える影響を明らかにするとともに、漢方の視点から運動不足対策をご紹介します。

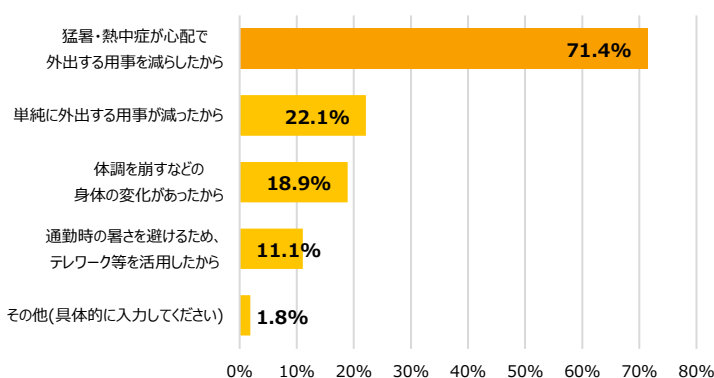
36.2%の人が気温上昇後に歩数が減少したと回答／主な要因は「暑さ・熱中症回避」

はじめに、本格的な暑さを感じる前と比べて、直近1カ月の歩数に変化があったか尋ねたところ、「減った」と回答した人は36.2%にのぼりました。歩数が減った理由については、71.4%が「猛暑・熱中症が心配で外出する用事を減らした」と回答し、他の理由を大きく引き離す結果となりました。**記録的な酷暑から身を守るための行動が、結果として日常的な活動量を減少させている実態がうかがえます。**

Q. 本格的に暑くなる前と比べて、直近1カ月の歩数は変化しましたか (n=600/単数回答)



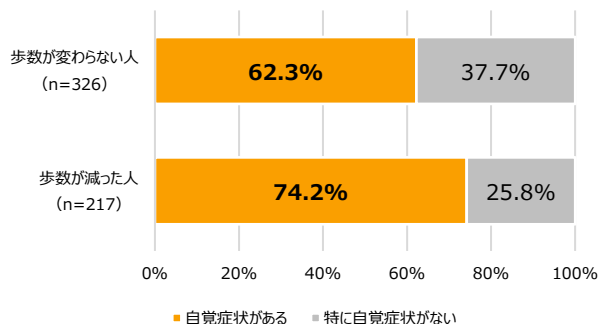
Q. 歩数が減った要因として当てはまるものをすべて教えてください (n=217/複数回答)



歩数が減った人の7割以上が心身の不調を実感／活動量の低下は「疲れ・だるさ」に加え「肌荒れ・むくみ」にも影響!?

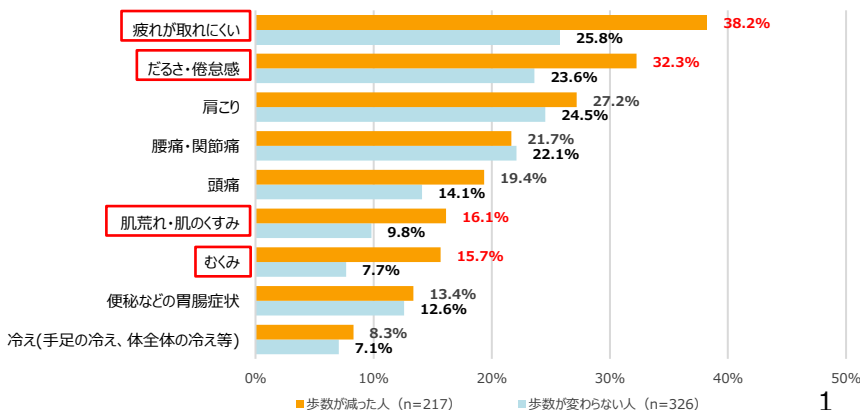
次に心身の不調について尋ねたところ、歩数が減った人の74.2%が何らかの不調を感じており、歩数が変わらない人(62.3%)を10ポイント以上上回りました。具体的な症状では「疲れが取れにくい」(38.2%)、「だるさ・倦怠感」(32.3%)が上位を占め、いずれも歩数が変わらない人より10ポイント近く高くなっています。さらに「肌荒れ・肌のくすみ」「むくみ」といった症状でも、歩数が減った人の方が7ポイント近く高い結果となりました。**活動量の低下が、疲労感や肌トラブル、むくみといったさまざまな不調につながっている可能性がうかがえます。**

心身の不調を感じている人の割合 (n=543/複数回答)



※「自覚症状がある」は何らかの心身の不調があると回答した人を含む

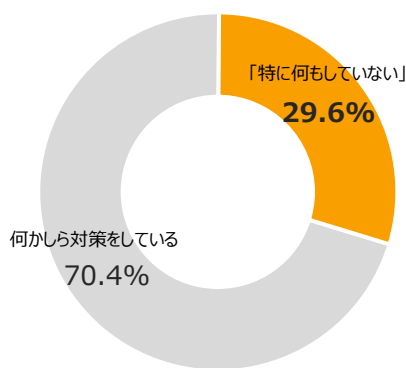
現在感じている心身の不調 (n=543/複数回答)



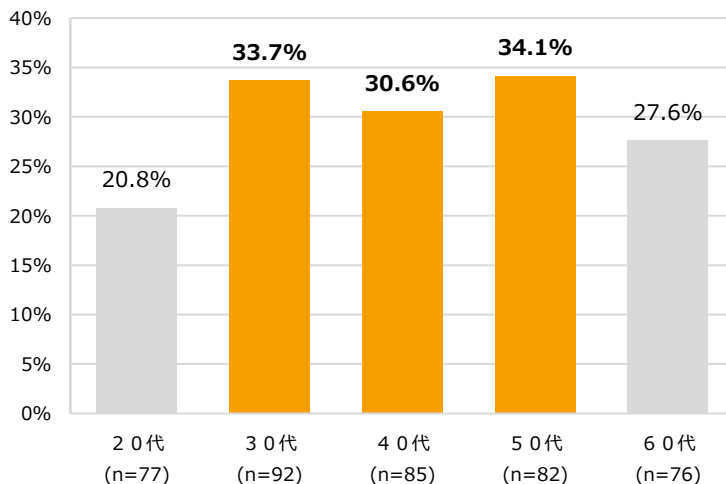
不調を感じても約3割が放置／特に30～50代の働く世代が対処できていない傾向

さらに、活動量の変化に関わらず何らかの不調を感じている人に、対処の有無を尋ねたところ、29.6%が「特に何もしていない」と回答しました。年代別にみると、30代（33.7%）、40代（30.6%）、50代（34.1%）で3割を超えており、**仕事や家事で忙しい働き盛りの世代は、自分のケアを後回しにしがちな実態がうかがえます**。一方、20代は20.8%と最も低く、不調に対して何らかの対策を講じている人が他の年代よりも多い傾向にあります。

現在感じている不調に対して「特に何もしていない」人の割合
(n=412/複数回答)



年代別：現在感じている不調に対して「特に何もしていない」人の割合 (n=412/複数回答)



※1 調査対象：全国の20代～60代の男女600名
調査期間：2026年7月28日(火)
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

漢方視点で解説！「夏の隠れ運動不足」が引き起こす不調のメカニズムとセルフケア

■ なぜ、運動不足により疲れ・だるさ、むくみ、肌荒れが起きるのか？

漢方では、人の身体を構成する「気（き）」「血（けつ）」「水（すい）」※の3つの要素が十分にあり、体内のすみずみまで滞りなく巡っている状態を健康と考えます。運動不足になると、これらの巡りが悪くなり、「気」「血」「水」が滞りやすくなります。その結果、さまざまな症状が現れやすくなると考えられています。

・ むくみ

運動不足で筋肉の動きが少なくなると、体内の水分を巡らせる力が弱まり、余分な「水」が体内に停滞しやすくなります。漢方では、この状態を「水滞（すいたい）」と呼び、顔や手足のむくみなどの症状につながると考えられています。

・ 肌荒れ・くすみ

血には、肌に栄養やうるおいを届ける役割があります。運動不足によって血流が低下すると、「血」の巡りが悪くなる瘀血（おけつ）の状態になりやすくなります。すると、肌に十分な栄養が行き渡らなくなるほか、肌の代謝（ターンオーバー）も乱れやすくなります。その結果、肌荒れやくすみなどの症状につながると考えられています。

・ 疲れ・だるさ

運動不足により、上記のように全身を巡っている「血」や「水」の流れが滞ると、元気の源となる「気」の巡りにも影響を与え、疲れやだるさを感じやすくなります。



※「気」…生きるために必要なエネルギー
「血」…血液を含めた栄養素
「水」…身体を潤す、あらゆる体液

■ 1日の目標歩数は何歩？

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、1日に8,000歩以上歩くことが推奨されています。お買い物や通勤の際に歩く、エスカレーターではなく階段を使ってみるなど、日常生活の中で活動量を増やす意識を持つことから始めてみましょう。

20～64歳

1日8,000歩

65歳以上

1日6,000歩

■ 暑さに負けない！自宅でできる「隠れ運動不足」対策

暑さで外出を控えると歩数が減り、運動不足がむくみ・だるさ・疲れなどの不調につながることもあります。ここでは、暑い時期でも自宅で手軽に取り組める運動と食事の工夫をご紹介します。

【運動編】

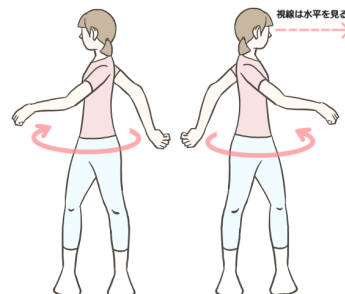
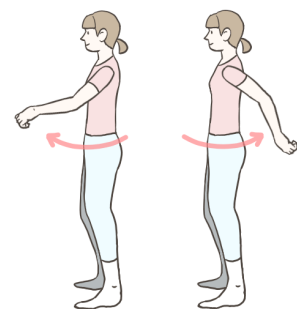
① 巡りを整える：気功体操「スワイショウ」

スワイショウという言葉は中国語で「手をぶらぶらさせる」を意味し、全身の力を抜いて腕を振るだけの簡単なエクササイズです。

【やり方】肩幅程度に足を開いて立ち、膝と肩の力を抜いて、腕を振り子のように動かします。

- ・ **前後**（1分程度／1分間に約50回）：腕を振り子のように前後（おへその高さまで）へぶらぶら振る。
- ・ **ひねり**（左右各1分程度）：ゆったりとした呼吸に合わせて体を左右にひねり、腕を背後へ振る。顔も手のある側に向けるようにし目線は水平に保ちます。終了時は急に止めず、徐々に動きを小さくします。

※無理に力を入れたり身体を強くひねったりせず、めまいが起きやすい人・低血圧や貧血のある人は、動きを小さく回数を減らして行ってください。



② 足のむくみを和らげる：椅子に座ってできるセルフケア

デスクワークなど長時間同じ姿勢でいる人は、1時間に1回は立ち上がり、足首を回したり、ストレッチをするようにしましょう。また足のむくみに効くツボとして、三陰交（さんいんこう）が挙げられます。内くるぶしから指4本分上にあるツボです。このツボは、冷えやむくみに効果的だといわれています。



【食事編】

③ 質のよい眠りにつなげる：朝食でタンパク質補給

疲労を回復させるには、夜の安眠のためにしっかり朝食を摂ることがポイントです。安眠を促すホルモンは日中に体内で作られるため、その元となるアミノ酸（トリプトファン）が含まれるタンパク質を朝食で摂っておくことが大事です。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などのタンパク質を朝食に取り入れましょう。

【簡単な組み合わせ例】

・ 温泉卵＋かつお節 ・ ヨーグルト＋きな粉 ・ 枝豆＋魚肉ソーセージ ・ ハム＋チーズ ・ 鮭フレーク＋納豆

クラシエ薬品の夏の隠れ運動不足の方におすすめの漢方薬

クラシエ薬品より、夏の隠れ運動不足で不調がある方におすすめの漢方薬をご紹介します。

<疲れやすい方のむくみにおすすめの漢方薬>

防已黄耆湯（ぼういおうぎとう）



「防已黄耆湯」は、疲れを感じやすく、汗をかきやすい方のむくみに用いられる漢方薬です。「気」を補い、胃腸の働きを高めるとともに、余分な「水」の排出を促すことで、むくみや多汗症、肥満症を改善します。

<コッコアポ>

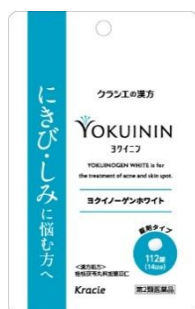
コッコアポL錠

【第2類医薬品】

希望小売価格：1,100円（税込）／5日分
効能：体力中等度以下で、疲れやすく、汗のかきやすい傾向があるものの次の諸症：肥満に伴う関節の腫れや痛み、むくみ、多汗症、肥満症（筋肉にしまりのない、いわゆる水ぶとり）

<手足の荒れやにきび・しみなどの肌トラブルにおすすめの漢方薬>

桂枝茯苓丸料加薏苡仁（けいしぶくりょうがんりょうかよくいにん）



桂枝茯苓丸料加薏苡仁は、女性の三大漢方薬のひとつとしても知られる「桂枝茯苓丸」に、「ヨクイニン」を加えた漢方薬です。「血」の巡りを促し、肌全体に栄養が行き渡るように働きかけるため、「血」が滞っている「瘀血」タイプの方におすすめです。手足の荒れやにきび・しみなどの肌トラブルに効果を発揮します。

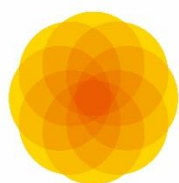
<クラシエの漢方 ヨクイニン>

ヨクイノーゲンホワイト錠

【第2類医薬品】

希望小売価格：2,530円（税込）／14日分
効能：比較的体力があり、ときに下腹部痛、肩こり、頭重、めまい、のぼせて足冷えなどを訴えるものの次の諸症：にきび、しみ、手足のあれ（手足の湿疹・皮膚炎）、月経不順、血の道症
（注）「血の道症」とは、月経、妊娠、出産、産後、更年期など女性のホルモンの変動に伴って現れる精神不安やいらだちなどの精神神経症状および身体症状を指します。

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。