

30代～50代の約3人に2人が押し活で“体力の壁”を実感 “大人の押し活”と不調に関する実態調査 ～不調を感じるピークはイベント当日ではなく“翌日以降”!?～

1. 30代～50代の押し活層の66.1%が年齢による“体力の壁”を実感
2. 大人の押し活不調は「腰痛」、「肩こり」、「睡眠不足」、「倦怠感」が上位に／女性の方が疲労を感じやすい？
3. 「睡眠」と「入浴」での対処がメイン／約2割が「何もしない」と回答
4. 不調のピークは“翌日以降”!? イベント中の負荷が翌日に出る“時差不調”が明らかに
5. 無理せず押し活を続けるために、“大人の押し活”におすすめの漢方薬を紹介

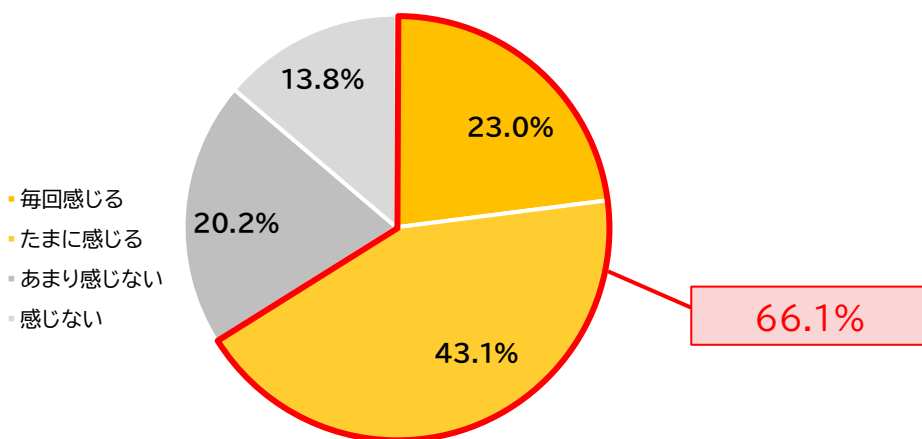
主なトピックス

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、押し活をしている30代～50代の男女を対象に「大人の押し活」と不調に関する実態調査（※1・2）を実施しました。昨今、押し活は若年層だけの文化ではなく、大人世代へも広がっています。一方で、長時間の立ち見や遠征、グッズ列の待機など、押し活には一定の体力が求められます。本ニュースレターでは、“大人の押し活”と不調の実態を明らかにするとともに、体調と向き合いながら無理をしないで楽しむ“大人の押し活”におすすめの漢方薬を紹介します。

30代～50代の押し活層の66.1%が年齢による“体力の壁”を実感

はじめに、押し活（準備・移動・イベント当日・翌日を含む）において、年齢による“体力の壁”を感じたことがあるか尋ねたところ（※1）、66.1%が「感じたことがある」と回答し、癒しや元気をもらうための押し活中でも、体力面で悩みを抱えている人が多いことが明らかになりました。

Q. 押し活において年齢による“体力の壁”を感じたことはありますか（n=501,単数回答）



大人の押し活不調は「腰痛」、「肩こり」、「睡眠不足」、「倦怠感・強い疲労」が上位に／女性の方が疲労を感じやすい？

続いて、押し活中やその前後に気になる不調を尋ねたところ（※1）、「腰痛」が29.9%と最も多く、2位には「肩こり」、「睡眠不足」が同数で26.7%、次いで「倦怠感・強い疲労」が26.1%となりました。長時間の立ち見やグッズの持ち運びなどによる運動器系の不調と、睡眠不足や倦怠感といった自律神経系の不調を感じやすい実態がうかがえました。

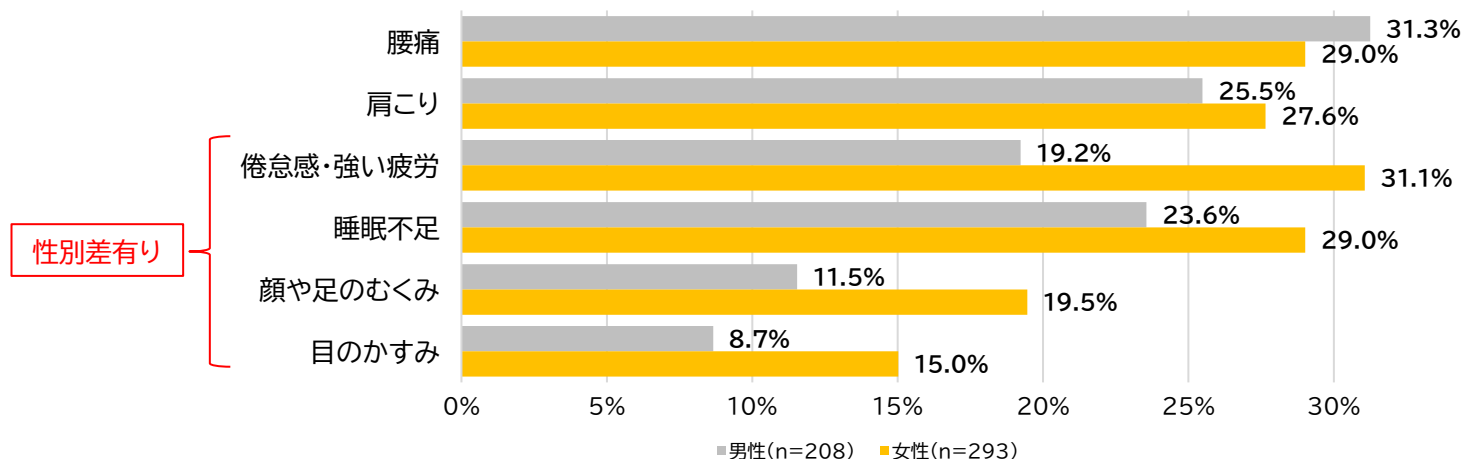
<押し活中の不調ランキング(n=501,複数回答)>

順位	症状	%
1位	腰痛	29.9%
2位	肩こり	26.7%
2位	睡眠不足	26.7%
4位	倦怠感・強い疲労	26.1%

※上位4つを抜粋

また、男女で比較したところ、「腰痛」や「肩こり」については大きな差が無い一方で、「**倦怠感・強い疲労**」については**女性が31.1%、男性が19.2%となり、女性の方が10ポイント以上も高い結果となりました**。「倦怠感・強い疲労」のほかにも、「睡眠不足」や「顔や足のむくみ」、「目のかすみ」についても女性の方が高い傾向が見られました。

Q. 推し活中に感じたことがある不調を教えてください(男女別) (n=501,複数回答)



～推し活中の不調に悩む方の声～

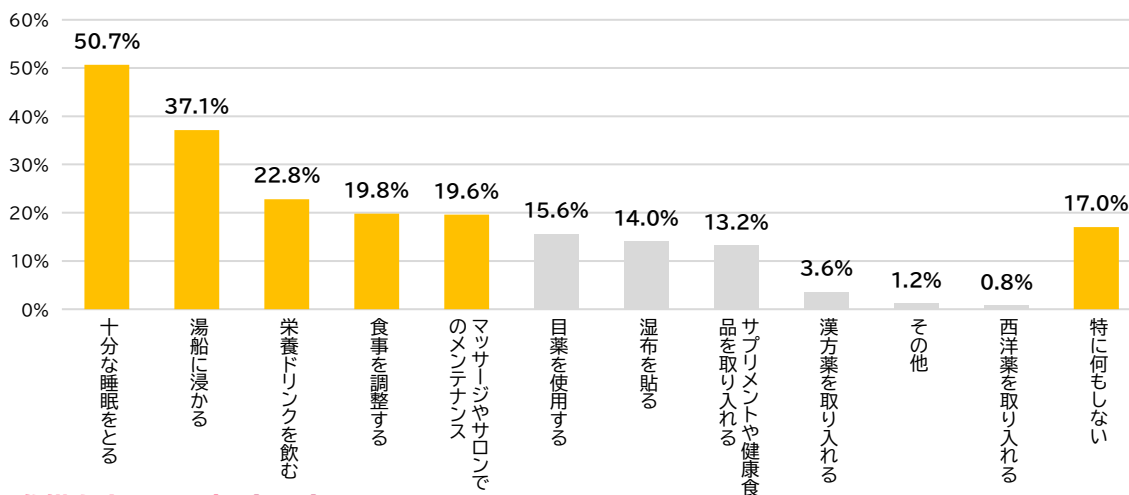
推し活をしている20代～40代の女性に定性調査（※2）を実施したところ、グッズによる荷物の負担や、季節に合わせて体調管理を気をつけている様子がうかがえました。

- 私の推し活はライブなどのイベントというよりはグッズを買いに行くことが多いです。**購入後はどうしても荷物が多くなるので、肩や腰が凝ったり**、体が重くなってしまいます。（40歳女性）
- 冬は風邪に気を付ければ何とかするが、**夏は熱中症や睡眠不足**にも気を付けています。（40歳女性）

「睡眠」と「入浴」での対処がメイン／約2割が「何もしない」と回答

前項の不調に対して行っている対策や対処を尋ねたところ（※1）、**上位は「十分な睡眠をとるようにする」が50.7%、「湯船に浸かる」が37.1%となり、休息を中心とした対処が中心である**ことが分かりました。また、「栄養ドリンクを飲む」（22.8%）や、「食事を調整する」（19.8%）など栄養面でのリカバリーだけでなく、「マッサージやサロンでのメンテナンス」（19.6%）など、内と外の両方からのケアを実践している様子がうかがえます。**さらに、「特に何もしない」が17.0%となり、不調を放置している層も一定数見られました。**

Q.推し活中の不調に対して、行っている対策・対処について教えてください(n=501,複数回答)



～推し活に向けて準備をする方の声（※2）～

- 推し活のための体力づくりとして、隙間時間にスクワットをしています。日常生活では多少体調が悪くても問題ありませんが、推し活中は30分でも体調が崩れないようにしたいです。（40歳女性）
- 推し活に向けて顔のむくみを少しでもなくすため、食事の内容を見直します。イベント終了後は、全身浴で凝りをほぐすようにしています。（25歳女性）

～漢方ワンポイントアドバイス～



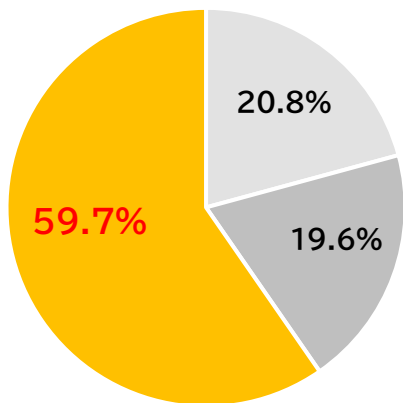
(クラシエ薬品 学術担当)

推し活を元気に楽しむためには、日頃からの体力づくりが大切です。漢方では、身体のエネルギーである「気（き）」は、食事から摂った栄養をもとにつくられると考えられています。そのため、白米や玄米などの穀類、さつまいもやじゃがいもなどの芋類を積極的に取り入れ、よく噛んで食べることを心がけましょう。また、むくみは体内の水分代謝が低下することで起こる考えられています。脂っこいものや甘いものの摂り過ぎは控え、とうもろこしや小豆など、水分代謝をサポートするとされる食材を取り入れるのもおすすめです。

不調のピークは翌日以降!? イベント中の負荷が翌日に出る“時差不調”が明らかに

推し活（準備・移動・イベント当日・翌日）において、**最も不調を感じやすいタイミングについて尋ねると（※1）、59.7%が「翌日以降」と回答し**、「イベント当日」の19.6%を大きく上回りました。一方で、推し活中に不調を感じる場面を尋ねると「会場の人混み」37.3%、「長時間の立ち見」35.9%と推し活中の場面が挙がり、これに並んで「自宅に到着した後」が35.1%で3位に入りました。**負荷がかかるのはイベント中でありながら、それを不調として自覚するのは帰宅後から翌日以降という時間差が生じていることがうかがえます**。イベント当日は気分の高揚により症状を実感しづらい可能性がうかがえますが、体調のケアを意識することで“時差不調”の軽減に繋がります。次項では、“大人の推し活”に取り入れたいおすすめの漢方薬をご紹介します。

Q.最も不調を感じやすいタイミングはいつですか。
(n=501,単数回答)



● 準備や移動中(イベント前日まで) ● イベント当日 ● 翌日以降

※1 調査対象：全国の30代～50代の男女501名
調査期間：2026年8月21日(金)～24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代～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

＜不調を感じた場面ランキング(n=501,複数回答)＞

順位	場面	%
1位	会場の人混み	37.3%
2位	長時間の立ち見	35.9%
3位	自宅に到着した後	35.1%

※上位3つを抜粋

無理せず推し活を続けるために、“大人の推し活”におすすめの漢方薬を紹介

クラシエ薬品より、推し活中に感じる不調におすすめの漢方薬をご紹介します。

＜腰痛・関節痛にお悩みの方に＞

疎経活血湯（そけいかっけつとう）



重い荷物を持ちたり、長時間同じ姿勢でいたりすると、身体の栄養素である「血（けつ）」の巡りが滞り、腰や関節などに痛みが生じやすくなります。「疎経活血湯」は、この「血」の巡りを改善することで、腰痛や関節痛、筋肉痛を改善します。

＜漢方セラピー＞

疎経活血湯エキス錠クラシエ

【第2類医薬品】

希望小売価格：2,388円（税込）／8日分
効能：体力中等度で、痛みがあり、ときにしびれがあるものの次の諸症：関節痛、神経痛、腰痛、筋肉痛

＜疲労を感じやすい方に＞

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」が不足した「気虚（ききょ）」タイプの方に おすすめの漢方薬です。胃腸の働きを高めることで飲食物の消化・吸収を促し、「気」の生成を助けることで、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

【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、なあせ、感冒

<顔や足のむくみでお悩みの方に>

当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）



「当帰芍薬散」は、水分代謝が低下して体内に余分な水分が溜まりやすく、冷えを感じやすい方におすすめの漢方薬です。水分代謝を高めて余分な水分を取り除くことで、顔や手足などのむくみを改善します。

<コッコアポ>

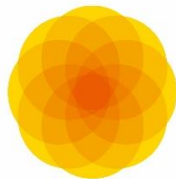
クラシエ当帰芍薬散錠

【第2類医薬品】

希望小売価格：1,100円（税込）／5日分

効能：体力虚弱で、冷え症で貧血の傾向があり疲労しやすく、ときに下腹部痛、頭重、めまい、肩こり、耳鳴り、動悸などを訴えるものの次の諸症：月経不順、月経異常、月経痛、更年期障害、産前産後あるいは流産による障害（貧血、疲労倦怠、めまい、むくみ）、めまい・立ちくらみ、頭重、肩こり、腰痛、足腰の冷え症、しもやけ、むくみ、しみ、耳鳴り

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。