

＜2022年、日本が向き合う12のくらしの不調＞

約3割の人が実感している「コロナ太り」、あなたはどのタイプ？

「コロナ太り」への対処法をタイプ別に解説

～コロナ太りの傾向：男性は「ためこみ太りタイプ」、女性は「むくみ・水太りタイプ」～

主なトピックス

1. 肥満実態調査：3割以上の女性がコロナ禍で体重の増加を実感
2. 肥満タイプ別対処法・生活習慣をご紹介
3. おすすめの漢方薬を解説

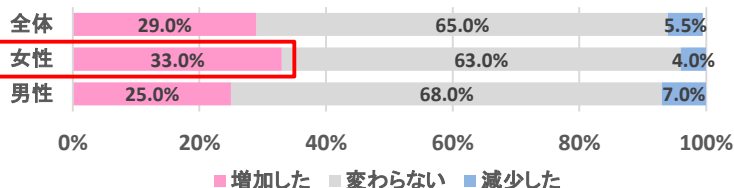
漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、「2022年、日本が向き合う12のくらしの不調」と題し、1年間を通して季節や流行に応じた漢方情報を発信してまいります。5月は「コロナ太り」をテーマに、コロナ禍での肥満実態調査(※1)の結果やおすすめの漢方薬などについてご紹介します。

3割以上の女性がコロナ禍で体重の増加を実感

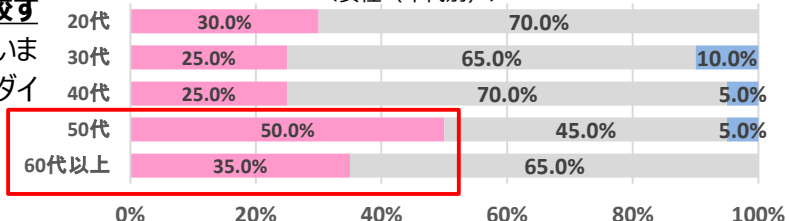
新型コロナウイルスの流行以降、在宅ワークや巣ごもりで自宅にいる時間が長くなり、運動不足も相まって「コロナ太り」を実感している方も多いかと思えます。当社が行った調査によると、**全体では約3割、女性は3割以上が、テレワークの増加や外出自粛に伴う運動不足などにより体重の増加を感じたと回答しました。**特にこの傾向は、50代以上の女性に顕著に表れています。

実際、肥満に用いられる漢方薬「防風通聖散」の市場は、コロナ禍で伸びを見せており、**コロナ禍以前の17年～19年と比較すると、20年・21年ともに前年度比10%以上伸長(※2)**しています。テレワークなどの巣ごもり増加にともなう運動不足により、ダイエットへのニーズも高まっていることがうかがえます。

Q1. コロナ禍以降、テレワークの増加や外出自粛に伴う運動不足などにより体重の増加を感じましたか？（単回答選択式）



＜女性（年代別）＞

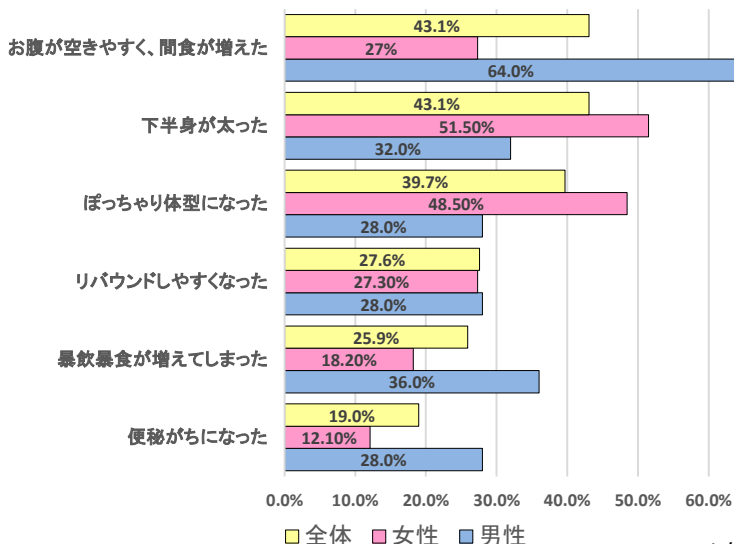


コロナ太りの傾向：男性は「ためこみ太りタイプ」、女性は「むくみ・水太りタイプ」

また、「コロナ太り」の症状について、どのような特徴が当てはまるか尋ねたところ、**男性は「お腹が空きやすく、間食が増えた」**、**女性は「下半身が太った」**がトップとなりました。この特徴を次頁で解説する3つの肥満タイプで考えると、**男性は「ためこみ太りタイプ」、女性は「むくみ・水太りタイプ」**傾向が高いことがわかりました。

また、ダイエットの悩みについて尋ねたところ、「つい食べてしまう」「中々、体重が落ちない」と答えた方は約30%に上りました。ダイエットも自身の肥満タイプに合わない方法だと、中々効果が出ず、悩んでしまいがちです。次頁からは、詳しいタイプ別の肥満対処法や生活習慣、おススメの漢方薬について紹介します。

Q2. 前問で体重が増加したと回答した方にお聞きます。あなたの「コロナ太り」について、当てはまる特徴をお答えください（複数回答選択式）



※1 調査概要
 ○調査対象：全国の20代～70代の男女200名（有効回答数）
 ○調査期間：2022年3月30日～4月4日
 ○調査方法：インターネットアンケート

※2 クラシエ薬品調べ。

コロナ禍、自宅にこもりがちで「コロナ太り」が気になるという方の声も寄せられています。肥満にもさまざまなタイプがあり、自分が理想とする体に近づくには自分の肥満タイプを見つけることが大切です。

●ためこみ太りタイプ

特にお腹周りやお尻に、余分なものを溜め込んでしまうタイプで、前述の調査結果で「**お腹が空きやすく、間食が増えた**」「**便秘がちになった**」と回答した方が当てはまります。一番のカギは、余分なものを排泄しやすい体に整えることです。悪くなりがちな便通を改善し、体に溜まった不要物を排出しやすい体を目指しましょう。

●イライラ太りタイプ

ストレスなどで自律神経が乱れ、食欲・代謝も乱れることで脂肪がつきやすくなるタイプで、前述の調査結果で「**リバウンドしやすくなった**」「**暴飲暴食が増えてしまった**」「**便秘がちになった**」と回答した方が当てはまります。最も大切なのは、心と体のバランスを整え、食べ過ぎてしまう原因から改善すること。それと同時に、乱れた便通を整えることもカギとなります。

●むくみ・水太りタイプ

水分代謝が落ちて、余分な水分を抱え込んでしまっているタイプで、前述の調査結果で「**下半身が太った**」「**ぼっちゃり体型になった**」と回答した方が当てはまります。水太り体質から抜け出すために重要なのは、水の巡りで欠かせない「余分な水を排泄する力」と「水を巡らせる力」の二つを強めることです。

肥満タイプ別おすすめ 生活習慣をご紹介します

「なかなか理想の体型にならない」と悩んでいる方も、もしかすると間違った方法を実践してしまっているかもしれません。自分がどの肥満タイプなのかを把握して、自分にピッタリの生活習慣で上手に無理なく理想の体型に近づきましょう。

◆1分間でわかる！肥満・むくみタイプチェック◆

自分がどの肥満タイプに当てはまるのか、迷ったらぜひ下記の「肥満・むくみタイプチェック」で確認してみましょう。

<https://www.kracie.co.jp/ph/coccoapo/type/>

・「ためこみ太りタイプ」対処法

- ①食事は時間をかけて、ゆっくりと、よく噛んで食べるようにしましょう。
満腹中枢が刺激されるまで20分ほどかかるので、ゆっくり食べることで満腹感を得られる工夫を。
- ②脂っぽいもの、味の濃いもの、辛いもの、アルコールなどは食欲を増進させてしまうので控えましょう。
- ③便秘がちの方は食物繊維が豊富なもの、腸内環境を整える発酵食品などをとるように心がけましょう。

・「イライラ太りタイプ」対処法

- ①リラックスを心がけ、心と体のバランスを整えましょう。
- ②食事に頼ったストレス軽減・解消法は禁物。食事以外のものに置き換えるようにしましょう。
ミントなど清熱系の食べ物や飲み物をとったり、リラックスする時間を持つのも大切です。
- ③睡眠中はカロリーが消費されにくいいため、就寝2時間前までに食事は控えましょう。

・「むくみ・水太りタイプ」対処法

- ①まずは基礎体力をつけることが第一のポイント。時間をかけて少しずつ取り組んでみましょう。疲れやすい身体の改善から取り組むのが大切です。
- ②急に激しい動きの運動をすると、身体がついていかず、疲れがより悪化してしまいます。始めは簡単な体操やウォーキングなど、負担にならない程度の軽い運動を取り入れてみましょう。



おすすめの漢方薬

肥満症状には漢方薬もおすすめです。漢方は、処方により、身体の中の巡りを整え、脂肪が燃焼しやすく、さらにリバウンドしにくい身体へと改善してくれます。ご自身の肥満タイプに合わせた漢方薬を服用しましょう。

<「ためこみ太りタイプ」におすすめの漢方薬>

コッコアポEX錠（防風通聖散）

低下している脂質代謝を上げて、ためこまれた余分な脂肪を分解・燃焼して減らす処方です。また、スムーズな排便を促し、便秘を改善させる効果もあるため、「ためこみ太り」に効果的な処方です。



<コッコアポ> コッコアポEX錠【第2類医薬品】

希望小売価格：60錠 1,100円（税込）
144錠 2,200円（税込）
312錠 4,400円（税込）

効能：体力充実して、腹部に皮下脂肪が多く、便秘がちなもの次の諸症：
高血圧や肥満に伴う動悸・肩こり・のぼせ・むくみ・便秘、蓄膿症（副鼻腔炎）、湿疹・皮膚炎、ふきでもの（にきび）、肥満症

<「イライラ太りタイプ」におすすめの漢方薬>

コッコアポG錠（大柴胡湯）

ホルモン分泌や自律神経などに影響をあたえる、ストレスなどによるイライラを改善させる処方です。さらに、過食など食欲のムラ、不規則な生活によって低下した脂質代謝を上げて、ストレスで繰り返してしまった余分な脂肪を分解・燃焼して減らす効果もあるため、肥満を繰り返す「イライラ太り」に効果があります。



<コッコアポ> コッコアポG錠【第2類医薬品】

希望小売価格：60錠 1,100円（税込）
312錠 4,400円（税込）

効能：体力が充実して、脇腹からみぞおちあたりにかけて苦しく、便秘の傾向があるもの次の諸症：
胃炎、常習便秘、高血圧や肥満に伴う肩こり・頭痛・便秘、神経症、肥満症

<「むくみ・水太りタイプ」におすすめの漢方薬>

コッコアポL錠（防己黄耆湯）

水分代謝を上げて、むくみの原因となる余分な水分を減らす処方です。さらに、脂質代謝を上げて、しまりのない余分な脂肪を分解・燃焼して減らす効果もあるため、「むくみ・水太りタイプ」に効果があります。

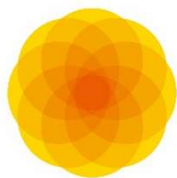


<コッコアポ> コッコアポL錠【第2類医薬品】

希望小売価格：60錠 1,100円（税込）
312錠 4,400円（税込）

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）

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。