

～季節の変わり目は「夏バテ」ならぬ「秋バテ」対策を～ 秋バテと漢方

主なトピックス

1. **秋バテ実態調査：約6割の女性が秋バテを経験**
2. **胃腸の不調や疲れやすさは秋バテのサイン？**
3. **秋バテ改善におすすめの生活習慣・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は、秋バテの実態調査を行いました。併せて、秋バテにおすすめの食材、生活習慣、漢方薬などについてご紹介します。

約6割の女性が秋バテを感じた経験あり

夏には「夏バテ」がありますが、実は秋にも同じく「秋バテ」とされる不調の状態があり、多くの方を悩ませています。一般的に秋バテは、寒暖差など気候変化の多い秋に、夏の疲れを引きずったまま突入してしまうことにより、身体が悲鳴をあげて不調を訴えることと言われています。**特に女性は特有の症状として「低血圧」などを起こしやすく、注意が必要とされています。**当社が今回行った調査（※1）によると、**秋バテを感じたことがあると答えた女性は約6割にも及びました。**

また、体の不調を感じたことがあると回答した方に、その症状について聞いたところ、**1位は「カラダがだるい、重い」（71.1%）**で、「疲れやすい」（65.8%）、「食欲がない」（28.9%）と続きました。さらに、低血圧の症状とされる「カラダがだるい、重い」倦怠感のほか、「朝が起きられない・立ちくらみ」（15.8%）も5位に当てはまる結果となりました。

※1 調査概要

- 調査対象：全国の20代～70代の女性199名（有効回答数）
- 調査期間：2021年8月20日～23日
- 調査方法：インターネットアンケート

身体の不調は秋バテのサイン

漢方では、人の体は「気（き）」「血（けつ）」「水（すい）」の3つで構成されていると考えられており、この3つがバランス良く巡っていることで心身の健康が保たれます。秋バテの原因とされている「気温の大きな変化」と「夏の疲れ」は、特に身体の「気（※2）」と「血（※3）」の不足を起こしやすく、それが原因でさまざまなトラブルを引き起こしやすくなるとされています。

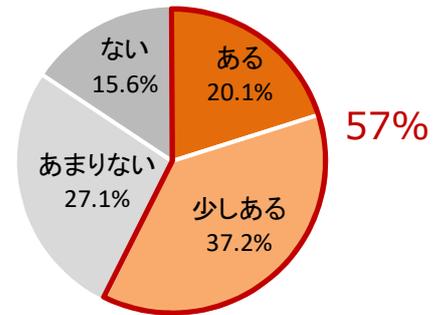
気および血が不足している状態をそれぞれ「気虚」、「血虚」と言います。**季節の変わり目に、気虚や血虚の症状が気になり始めたら秋バテのサイン。**秋バテ特有の胃腸の不調、低血圧、疲れなどの症状を少しでも感じたら、要注意です。

自分も血や気が不足してしまっているかどうか、是非次のページでチェックしてみてください。その不調、実は気虚や血虚によるものかもしれません。

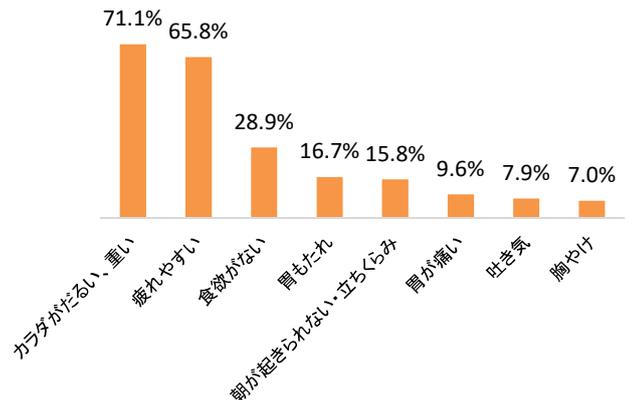
※2 目には見えないが人の体を支える生命活動のエネルギーのようなもの

※3 全身の組織や器官に栄養を与えるもの

Q. 暑い夏が過ぎ、気温も涼しく過ごしやすくなる秋に入った頃に、身体に不調（秋バテ）を感じたことはありますか？（単回答選択式）



Q. どのような不調の症状を感じましたか？（複数回答）
※体に不調を感じた人ベース



<「気虚」症状チェックリスト>

- 食欲不振
- 疲れやすい
- 顔色が悪い
- 声に力がない
- 汗をかきやすい

<「血虚」症状チェックリスト>

- 貧血
- 眠れない
- 目がかすむ
- やせぎみ
- 皮膚につやがない



生活改善から「気」「血」の巡りを整える

「気」「血」を整えるには、生活から改善していくのもおすすめ。気や血の巡りを良くする食べ物、生活習慣をご紹介します。

・おすすめの食材

漢方では、全身の気のめぐりは「肝（※4）」のはたらきによって行われているとされていますが、この肝が疲弊してしまうと、身体の循環が悪くなり、全身に栄養が行き渡らなくなるため、血の不足も引き起こしてしまいます。また、本来であれば胃腸のコンディションがよくなる「**食欲の秋**」に胃腸が弱るのは、**胃腸で生み出される「気」が少なくなっている状態**です。

秋バテで胃腸の弱りを感じている人は、まずは胃腸を整える食材をとるように心がけてみましょう。

※4 漢方における体を構成する部位の一つ。栄養物の貯蔵、自律神経系の血の流れを調整する。精神情緒や運動神経系のバランスを調整する。

疲労を回復し、胃腸を整える秋の味覚

秋バテには、「旬」にこだわった食養生がおすすめです。特に旬の食材は美味しく栄養が豊富なだけでなく、季節のトラブルに対応した嬉しい働きがたくさん詰まっています。

・山いも、さつまいも、しいたけ

特に山いもや、さつまいもは疲労回復におすすめです。胃腸への負担を避けるため、すりつぶしたり、スープにするなどの工夫がおすすめです。



・かぶ、にんじん

かぶやにんじんも、秋に旬を迎える食材の一つです。消化を助ける働きもあるので、弱った胃腸のサポートにも適しています。



※食物アレルギーを懸念される方はご自身で慎重にご判断をお願い致します。

・ウォーキングやヨガもおすすめ

秋バテ改善には、疲れのない程度の運動を楽しみつつ、無理な行動を控え、規則正しい生活を心掛けることが大切です。

改善ポイント①：軽い運動を楽しむ

激しい運動ではなく、ウォーキングやヨガなど、ゆっくりした動きでリラックスできる軽い運動を楽しみながら始めてみましょう。疲れのない程度の運動から始めて、慣れてきたら徐々に時間を長くしていくのがおすすめ。



改善ポイント②：無理すぎない生活を

過労など無理な行動を控え、睡眠や休養をしっかり取るよう気を付けましょう。また、食生活では無理なダイエットや偏食はせず、栄養たっぷりの食事を心掛けるのも大切です。



おすすめの漢方薬

秋バテには漢方薬もおすすめです。漢方は、一時的な対症療法ではなく、原因から改善し、身体のバランスを整えていくことを目的としています。

<胃腸におすすめの漢方薬>

六君子湯（りっくんしとう）

「気」の流れが滞って胃腸の機能がトラブルを起こしているときに、「気」を補ってめぐらせる処方です。胃腸のはたらきを高める作用があり、胃の痛みやもたれなどの不快感を改善する効果があります。



<漢方セラピー>
「クラシエ」漢方六君子湯エキス顆粒
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,640円（税込）

効能：体力中等度以下で、胃腸が弱く、食欲がなく、みぞおちがつかえ、疲れやすく、貧血性で手足が冷えやすいものの次の諸症：胃炎、胃腸虚弱、胃下垂、消化不良、食欲不振、胃痛、嘔吐

<疲れにおすすめの漢方薬>

補中益気湯（ほちゅうえつきとう）

生命活動のエネルギーである「気」の量が不足した「気虚」状態の方に用いられる処方です。胃腸のはたらきを高め、食欲を出すことで「気」を増やし、「気」を動かしてめぐらせることで、元気を補い、胃腸の消化・吸収機能を整えて疲れを改善していきます。



<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：1,551円（税込）

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、ねあせ、感冒

<貧血に伴う倦怠感、低血圧におすすめの薬>

四物血行散（しもつけっこうさん）

血液の循環を整え、低血圧や、婦人科系のさまざまな症状を改善させる処方です。とくに、倦怠感やめまいといった貧血症状のある人に効果的です。



<漢方セラピー>
四物血行散
【第3類医薬品】

希望小売価格：2,310円（税込）

効能：貧血に伴う全身倦怠、低血圧、月経異常、婦人科諸疾患に起因する神経症状（目まい、のぼせ、耳鳴、頭痛、不眠、憂うつ症、不安感）、子宮出血、産前産後及び妊娠による貧血、妊婦の強壮、産婦の強壮

クラシエ薬品について

漢方薬を中心に、一般用医薬品から医療用医薬品まで健康を総合的に守るための医薬品を自社一貫体制の下で幅広く提供しています。薬局・薬店で市販されている一般用漢方薬市場ではシェアNo. 1となっており、2006年から販売をスタートした「漢方セラピー」シリーズを中心に、わかりやすさ、使いやすさを追求した商品群を豊富に展開しています。

