

## &lt;Z世代のヘルスケアに関する意識調査&gt;

## Z世代は不調を溜め込みがち？

## 2人に1人は不調を感じたら「とりあえず様子を見る」と回答

～6割以上が“新生活不調”を実感 / 「人間関係のストレス」が最多に～

## 主なトピックス

1. **実態調査**: 6割以上の方が新生活への不調を感じている結果に
2. **漢方豆知識**: 体調の変わり目は性別で違う？
3. **おすすめの漢方薬**を解説

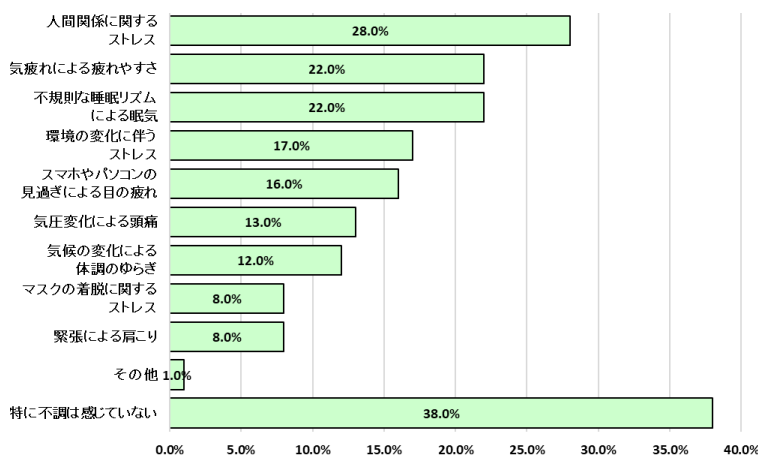
漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、1年間を通して季節や流行に応じた漢方情報を発信してまいります。当社が2022年12月に発表した、漢方薬市場の長期的な動向をまとめた「KAMPO OF THE YEAR 2022」(※1)では、直近5年間で一般用漢方薬は20代の若年層からの需要が増加傾向にあることが分かりました。

そこで今回は、15歳から24歳のZ世代を対象に、不調を感じた時の対処法や病院への受診意識を知ることが目的とした「ヘルスケアに関する意識調査」(※2)を実施しました。

## 6割以上が新生活で不調を実感 / “人間関係”に関するストレスが最多

4月の新年度や新学期が始まってから感じている不調を尋ねたところ、**6割以上の方が何かしらの不調を感じている**ことが分かりました。**最も多い回答は「人間関係に関するストレス」となり**、全体の約3割の方が新生活の人間関係へのストレスを感じていることが分かりました。**次いで、「気疲れによる疲れやすさ」「不規則な睡眠リズムによる眠気」**が続く、体調面でも多くの方が不調を感じている様子が見えます。

マスク着用が個人の判断となり、約3年間マスクを着用する日々が続いていましたが、新生活における「マスクの着脱に関するストレス」については1割未満にとどまる結果となり、マスクストレスの影響はあまり感じていないことも分かりました。

Q1. 4月の新年度や新学期が始まってから感じている不調はありますか？  
(複数回答選択式)

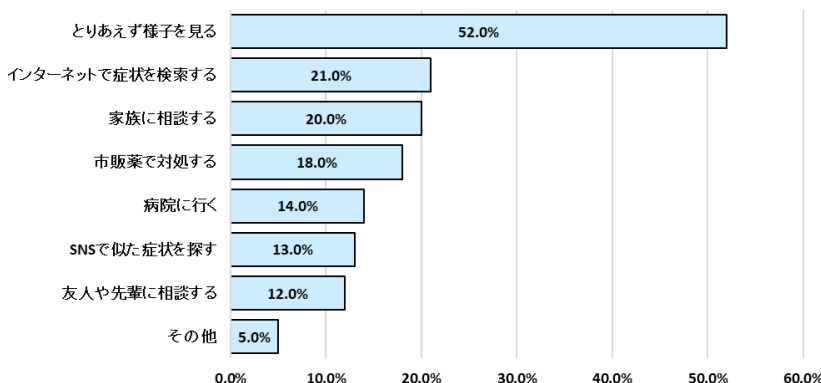
## 不調を感じたときに2人に1人が「とりあえず様子を見る」と回答

続いて、不調を感じた時の対処方法を尋ねたところ、**半数以上の方が「とりあえず様子を見る」と回答**しており、Z世代の約半数は不調に対してすぐには対処しないことが分かりました。

次いで、「インターネットで検索」、「家族に相談」と続くことから、**不調を感じた時の情報収集先としてネットや家族に信頼を置いている**傾向もうかがえます。

また、「SNSで似た症状を探す」と回答した方が一定数いることから、健康に関しても、情報収集にSNSを活用していることが分かります。

Q2. あなたは普段、不調を感じた時どのように対処していますか？ (複数回答選択式)



※1 次ページ参照

※2 調査概要 ○調査対象：全国の15歳～24歳の男女130名（有効回答数） ○調査期間：2023年4月26日  
○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）

## Z世代には漢方が最適？

調査結果から、Z世代は不調を感じても様子を見る方が多いことが分かりましたが、実は漢方はそのような方にもおすすめです。漢方は、体だけではない心身全体の不調や、病気と健康の間の状態である「未病」（発病はしていないがなんとなく具合が悪い）へのアプローチができるため、病院に行くほどでもない不調への対処にも適しています。

また、症状がさほど重くない、強い薬を飲みたくない、病院受診が怖い、費用面が気になるといった理由で病院に行かない方にも、漢方薬は手に取りやすくなっています。悩む前や悪化する前に、下記のようなご自身で調べることができるサービスを活用しながら、気軽に対処したい人は店頭で、専門家に相談したい場合は病院または漢方薬局にて、漢方を試してみたいかでしょうか。

・お近くの病院をお探しの方へ（漢方ナビ）<https://www.kamponavi.com/index.html>

「漢方ナビ」は、生活者への漢方薬情報提供を目的とする漢方総合ポータルサイトです。ご自身のお住まい近郊の医療機関（病院・医院・クリニック）や、漢方専門の先生を調べることができます。

・おすすめの漢方薬を知りたい方へ（あすみて）<https://www.kracie.co.jp/ph/k-therapy/asumite/>

「あすみて(asu-mite)」は、お悩みの症状を検索し、2-3問程度の質問に答えるだけでおすすめの漢方薬が分かるセルフチェックサービスです。体質や症状によっても最適な漢方薬は異なるため、ご自身にあった漢方薬を、WEB上で気軽に調べることができます。

・ご自身の体質を知りたい方へ（からだかがみ）<https://www.kracie.co.jp/ph/k-therapy/karadakagami/>

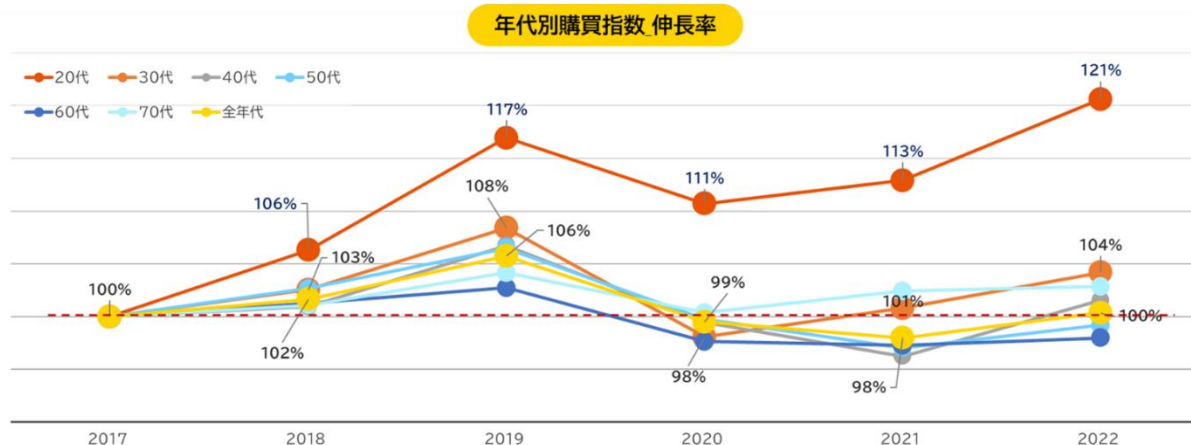
「からだかがみ」は、60秒で体質チェックができるWEBコンテンツです。漢方では体質を6つのタイプに分け、体質によってなりやすい症状や対処法が決まっています。8つの質問に答えて自分の体質を知ることが、症状の改善・体質改善につながります。

## ご参考：「KAMPO OF THE YEAR 2022」

### ● 直近5年間で20代からの需要が増加、高齢者だけでなく幅広い年代に漢方需要広がる

当社が2022年12月に発表した「KAMPO OF THE YEAR 2022」では、一般用漢方薬市場における、20代の若年層からの需要増加傾向が見られました。購入個数と来店者数を基に算出した購買指数（PI値）の変遷を示した下記のグラフでは、過去5年間で、20代の購買指数が突出して伸長していることが分かります。既存ユーザーの高齢者層だけでなく、漢方薬の需要は幅広い年代に広がっている様子が窺えます。

▶「KAMPO OF THE YEAR 2022」詳細：[https://www.kracie.co.jp/release/10180959\\_3833.html](https://www.kracie.co.jp/release/10180959_3833.html)



出典：Eagle Eye 指標：購買指数（PI値＝購入個数÷取扱店来店者数） 期間：各年1月-9月

## 【漢方豆知識】体調の変わり目は性別で違う？

東洋医学の古典「黄帝内経（こうていだいけい）」によると、「女性は7の倍数」、「男性は8の倍数」の時に体に変化が訪れるとされています。女性は21歳、男性は24歳時に体が成熟し、さらに女性は28歳、男性は32歳時に、最も体が充実するとされており、以降は加齢と共に体にも問題が現れてきます。現在自身がどの段階にあり、今後どのような問題があるかを知ることによって年代に合った対策を試みましょう。

### <女性（7の倍数）>

- 7歳 永久歯に生え変わる
- 14歳 初潮を迎える
- 21歳 女性の体ができあがる
- 28歳 女性としての体がいちばん充実する
- 35歳 髪や頬のハリが衰え始める
- 42歳 白髪が目立ち始める
- 49歳 閉経

### <男性（8の倍数）>

- 8歳 永久歯に生え変わる
- 16歳 精通を迎える
- 24歳 男性の体ができあがる
- 32歳 男性としての体がいちばん充実する
- 40歳 体力に衰えが見え始める
- 48歳 しわや白髪が目立つ
- 56歳 生殖能力が弱まる

## 新生活の不調におすすめの漢方薬

『新生活の不調』による症状には漢方薬もおすすめです。漢方は、身体の中のバランスを整え、症状を改善するはたらきがあるため、不調にしっかり向き合いたい方におすすめです。

### <ささいな事が気になる、人間関係によるストレスを感じている方におすすめの漢方薬>

#### 桂枝加竜骨牡蛎湯（けいしかりゅうこつぼれいとう）

「桂枝加竜骨牡蛎湯」は、体のバランスを整える「桂枝湯（けいしとう）」をベースに、「竜骨（りゅうこつ）」と「牡蛎（ぼれい）」を加えた処方です。これらが一緒に働くことで、イライラなどの神経の高ぶりを鎮めて、不安を取り除き、「気（き）」や「血（けつ）」を補いながらバランスを整えて、不安定な精神を落ち着かせます。漢方でいう、「気逆」を改善する処方の一つで、下腹の腹直筋に緊張があり、比較的虚弱な体質の方に向くとされている漢方薬です。



<漢方セラピー>  
「クラシエ」漢方桂枝加竜骨牡蛎湯エキス顆粒  
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,200円/8日分（税込）

効能：体力中等度以下で、疲れやすく、神経過敏で、興奮しやすいものの次の諸症：神経質、不眠症、小児夜泣き、夜尿症、眼精疲労、神経症

### <気疲れを感じやすい人、長引くだるさにお悩みの方におすすめの漢方薬>

#### 柴胡桂枝乾姜湯（さいこけいしかんきょうとう）

「柴胡桂枝乾姜湯」は、体質（素体）が比較的虚弱な傾向のある方に向いている処方です。心身の疲れ＝気疲れ＆だるさの症状を改善します。胃腸の状態が悪いと、「血」＝栄養素が不足し、貧血や冷え症といった症状が現れることがあります。そういった方の動悸、息切れ、気疲れなどの症状に適しています。ほっと気が抜けたときに疲れてしまう、一気に疲れが押し寄せてくる、といったことを感じる方の自律神経を整えたり、興奮をはずめたり、身体や口の乾きなどもうおします。ほかに、胃腸を温めて、胃腸のはたらきを高めることで症状を改善します。



<漢方セラピー>  
J P S 柴胡桂枝乾姜湯エキス錠 N  
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,640円/8日分（税込）

効能：体力中等度以下で、冷え症、貧血気味、神経過敏で、動悸、息切れ、ときにねあせ、頭部の発汗、口の乾きがあるものの次の諸症：更年期障害、血の道症、不眠症、神経症、動悸、息切れ、かぜの後期の症状、気管支炎

### <忙しく気が高ぶって、なかなか眠れ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ぼれいとう）

「柴胡加竜骨牡蛎湯」は、仕事や人付き合いなどでイライラし、思い悩んでしまう方、テスト前や試合前などに緊張して眠れない方などにおすすめの漢方薬です。漢方では、眠りには「気」が関連していると考えます。たとえば、赤ちゃんがたくさん寝られるのは、「気」が十分に足りていて、体の中をきちんとめぐっているからです。「気」がめぐらないと体に熱がこもり、こもった熱は頭に昇って脳を疲れさせてしまいます。「柴胡加竜骨牡蛎湯」は、「気」をめぐらせ、体にこもった熱を冷ますとともに、心を落ち着かせるのがポイントの処方です。脳の興奮からくる不眠を改善する作用のある漢方薬です。

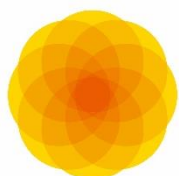


<漢方セラピー>  
「クラシエ」漢方柴胡加竜骨牡蛎湯エキス顆粒  
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,969円/8日分（税込）

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

## 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。