

ビジネスパーソンは不調を放置しがち？

『働く世代の不調』を漢方視点で解説

～職場環境の違いで不調も変化／体を動かさず方は「むくみ・尿トラブル」も～

主なトピックス

- 働く世代の不調は「肩こり」が最も多い回答／体を動かさず方は「むくみ・尿トラブル」も上位に
- 不調を感じても特に対処しないと回答した方も
- おすすめの漢方薬を解説

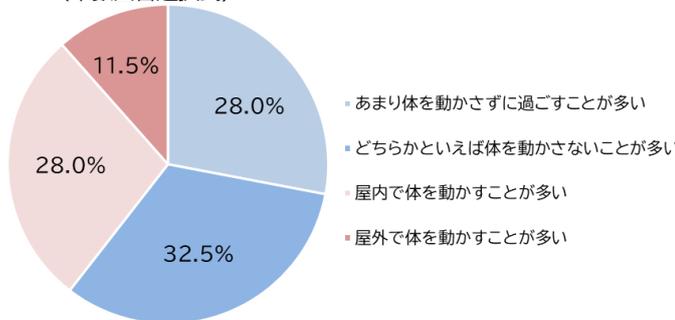
漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、1年間を通して季節や流行に応じた漢方情報を発信してまいります。10月は『働く世代の漢方活用』をテーマに、実態調査(※1)の結果やおすすめの漢方薬などについてご紹介します。

厚生労働省が定める法定労働時間は原則1日に8時間と、実に1日の3分の1以上の時間を仕事で占めています。毎日働く中で、座りすぎや立ちっぱなし、1日中画面を見なければならぬ等、職場で体の不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、仕事や職場の中で感じる不調や、不調を感じた時の対処方法を探ることを目的に、20代から60代の働く世代の男女を対象とした実態調査(※1)を実施しました。

まず、普段の労働状況における運動量を分類して調査したところ、「あまり体を動かさずに過ごすことが多い」(28.0%)、「どちらかといえば体を動かさないことが多い」(32.5%)、「屋内で体を動かすことが多い」(28.0%)、「屋外で体を動かすことが多い」(11.5%)の割合となりました。

Q1. 普段の労働状況について、以下の中で最も何に当てはまりますか。(単数回答選択式)



働く世代の不調は「肩こり」が最も多い回答／体を動かさず方は「むくみ・尿トラブル」も上位に

運動状況別に仕事や職場の中で感じる不調を尋ねたところ、**全体では「肩こり」が最も多い回答となり、次いで「疲れやすさ」が上位**となりました。また、**職場で体を動かす機会の少ない方は、「肩こり」に加え「眼精疲労」も上位**にランクインしていることから、一定時間同じ体勢でいることや、PCやタブレットの長時間の使用といったデスクワークによる不調が多い様子うかがえます。

一方、体を動かすことが多いと回答した方は、「**疲れやすさ**」に次いで、「**腰痛**」が上位となり、体への負担を感じていることが分かります。また、**屋内では「むくみ」、屋外では「尿トラブル」がランクイン**しており、立っている時間が長い方や、業務中の移動が多い方ならではの不調を感じている様子もうかがえます。

Q2. 仕事や職場の中で感じる不調を教えてください。(複数回答選択式)

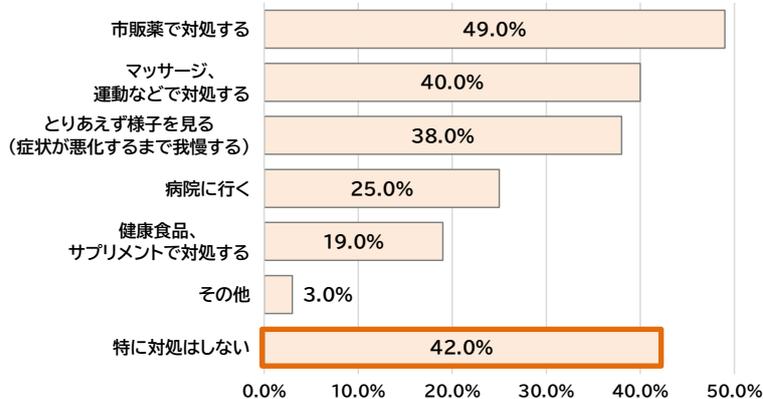
	1位	2位	3位	4位	5位
全体(N=200)	肩こり	疲れやすさ	腰痛	眼精疲労	あてはまるものは無い
あまり体を動かさずに過ごすことが多い(N=56)	肩こり	疲れやすさ	眼精疲労	腰痛	あてはまるものは無い
どちらかといえば体を動かさないことが多い(N=65)	肩こり	眼精疲労	あてはまるものは無い	疲れやすさ	腰痛
屋内で体を動かすことが多い(N=56)	疲れやすさ	腰痛	肩こり	むくみ	あてはまるものは無い
屋外で体を動かすことが多い(N=23)	疲れやすさ	肩こり/腰痛	眼精疲労	尿トラブル/ あてはまるものは無い	頭痛

不調を感じても特に対処しないと回答した方も

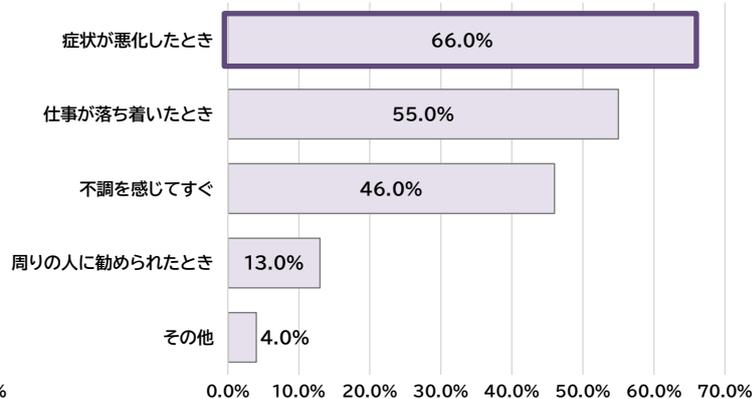
続いて、仕事や職場の中で不調を感じたときの対処法を尋ねたところ、「市販薬で対処する」に次いで、「**特に対処はしない**」との回答が多い結果となりました。前述の質問では、さまざまな不調を抱えていることが分かりましたが、その一方で症状を放置している方も多いことが分かります。

この結果は、“不調を感じた際に対処をするタイミング”でも同様の傾向にあり、最も回答の多い「**症状が悪化したとき**」による**よく不調への対処を始めている**ことが分かります。次いで「仕事が落ち着いたとき」が続いており、職場で不調を感じてもすぐには休めないなど、働く世代の多くが不調を抱えながら仕事をしている様子が見えてきます。

Q3. 仕事や職場の中で不調を感じたときはどのように対処していますか？
(複数回答選択式)



Q4. 仕事や職場の中で不調を感じた際に対処をするタイミングを教えてください。
(複数回答選択式)



働く世代には漢方がおすすめ

体の不調は、仕事のパフォーマンスの低下や重大の病気に繋がるため、症状が悪化する前に早期の対応が重要です。漢方薬はさまざまな症状に対応しているため仕事の都合上なかなか病院に行けない人にもおすすめです。また、漢方薬には眠くなる成分が含まれていないため、業務中の服用も安心です。症状が悪化する前に、自身の体質に合う漢方薬を知り、試してみたい方はぜひ。

■ 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。

・**クラシエ薬品の公式アプリ「クラシエの漢方2.0」** https://yappli.plus/kracie-kampo2_pr

「漢方セラピー」のバーコードをスキャンすることで、商品の特徴を動画でご紹介する機能「クラシエの漢方 バーコードリーダー」や、近隣の「漢方セラピー」取り扱い店舗を調べることができる「取り扱い店舗検索」など便利な機能が満載です。

■ 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。

仕事や職場の中で感じる不調の予防法・対処法を紹介

▶ 肩こり・腰痛

肩こりや腰痛は、業務上の運動の有無にかかわらず、肩や腰に負担のかかる体勢や長時間同じ体勢でいることなど、さまざまな要因で発症します。仕事が一段落したタイミングや休憩中などにストレッチを行い、筋肉をほぐすことで、血行不良を防ぎましょう。



▶ 眼精疲労

ピントを調節する筋肉を使い続けると、筋肉に負担がかかることにより目の疲れが生じます。1時間に1回は、見ているものから目を離して目を休めるほか、作業中はまばたきを意識的にを行い、目の表面を涙で保護しましょう。



▶ むくみ

脚のむくみは、血液、リンパ液といった水分の循環が悪くなるのが原因です。長時間同じ体勢でいることを防ぐために業務中に足首を回したり、足元をしっかりと防寒して筋肉の緊張を緩めましょう。

働く世代の不調におすすめの漢方薬

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。

<だるくて疲れやすい方向けの漢方薬>

補中益気湯（ほちゅうえきとう）

「補中益気湯」は、生命活動のエネルギーである「気」の量が不足した「気虚（ききょ）」の状態の方に用いられる処方です。「気虚になると、常にエネルギー不足の状態になるため、疲れを感じやすくなります。補中益気湯は胃腸を元気にすることで、飲食物の消化吸収機能を高めて、「気（エネルギー）」の生成を促します。「気」を増やすことで、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：1,551円/4日分（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

<足腰の痛みや頻尿の方向けの漢方薬>

八味地黄丸（はちみじおうがん）

体を温める作用があり、衰えた腎の働きを助け体全体の機能低下を改善する効果があります。「水（すい）」のめぐりを整える生薬と、体を温める生薬の組み合わせで、頻尿や軽い尿もれ、残尿感、夜間尿、排尿困難などを改善していきます。8種類の生薬が配合され、新陳代謝機能を高めて中年以降の方が使用する治療薬として効果がある医薬品です。



<漢方セラピー>

「クラシエ」漢方八味地黄丸料エキス錠
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,936円/8日分（税込）

効能：体力中等度以下で、疲れやすくて、四肢が冷えやすく、尿量減少又は多尿で、ときに口渴があるものの次の諸症：下肢痛、腰痛、しびれ、高齢者のかすみ目、かゆみ、排尿困難、残尿感、夜間尿、頻尿、むくみ、高血圧に伴う随伴症状の改善（肩こり、頭重、耳鳴り）、軽い尿漏れ

<目が疲れやすい方向けの漢方薬>

杞菊地黄丸（こぎくじおうがん）

東洋医学では体の機能を分類した臓腑という考え方があります。「杞菊地黄丸」は、加齢により生命活動の源である「精（栄養物質）」の減少した状態や、目の酷使による「血（栄養物質）」の不足した状態に用いられる処方です。精・血が不足すると、目への栄養が不足するため、疲れ目やかすみ目が発生します。杞菊地黄丸は精・血を補い、加齢や目の酷使によって現れる、疲れ目やかすみ目を改善します。



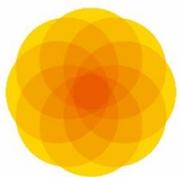
<漢方セラピー>

杞菊地黄丸クラシエ
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,640円/7日分（税込）

効能：体力中等度以下で、疲れやすく胃腸障害がなく、尿量減少又は多尿で、ときに手足のほてりや口渴があるものの次の諸症：かすみ目、つかれ目、のぼせ、頭重、めまい、排尿困難、頻尿、むくみ、視力低下

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。