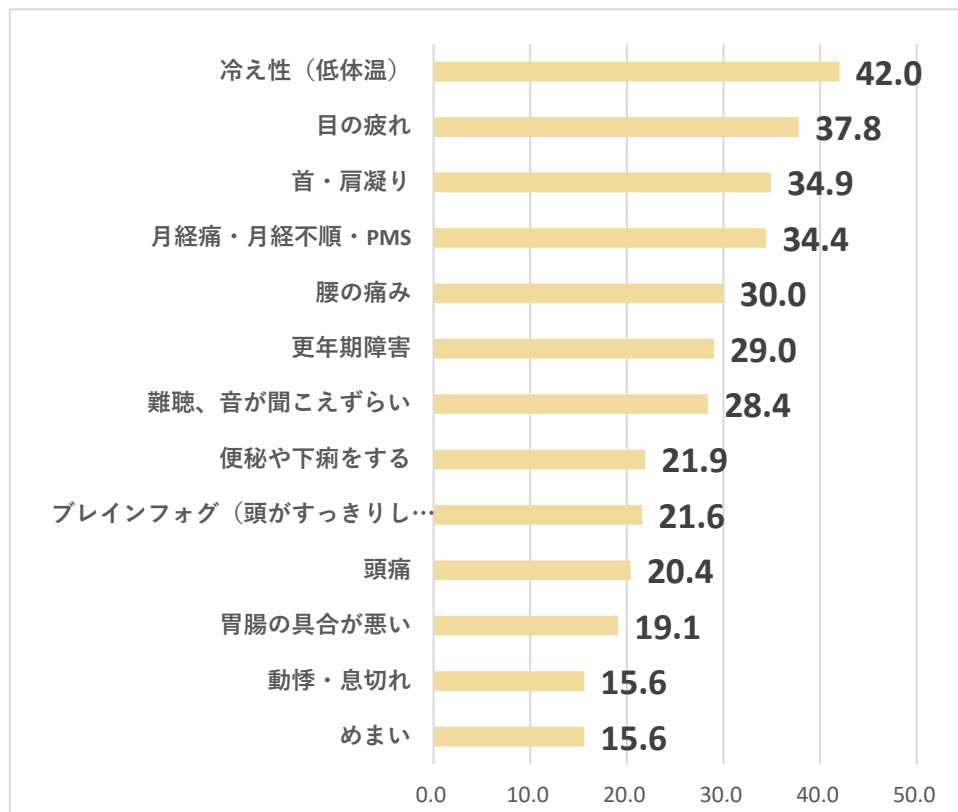


疲労は「冷え」と「脳」に現れている 冷え性 3,812 万人、ブレインフォグ 1,966 万人 広がる疲労関連症状の実態

～「リカバリー(休養・抗疲労)白書 2026 レポート」 Vol.2～

一般社団法人日本リカバリー協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）は、一般社団法人日本疲労学会および株式会社ベネクスと共同で、2017年から毎年実施している全国10～14万人（20～79歳、男女各5～7万人）を対象とした健康・生活実態調査「ココロの体力測定」を2026年5月に実施しました。本調査では、疲労状態や生活習慣に加え、疲労に伴って現れる身体・認知・感覚機能などの「疲労関連症状」について継続的に調査を行っています。2026年の調査では、疲労関連症状別では、「冷え性（42.0%）」が最も多く、人口換算では3,812万人に達したほか、「目の疲れ（37.8%）」「首・肩こり（34.9%）」も3,000万人を超える国民が抱える不調となりました。また、「ブレインフォグ」は21.6%（1,966万人）に達し、疲労が身体だけでなく認知機能にも影響を及ぼしている実態が明らかになっています。

図表1：疲労関連症状（20-79歳）単位：%



※疲労関連症状は、疲労以外の「めまいがする」、「頭痛がする」、「動悸や息切れがする」、「更年期障害」、「月経痛・月経不順・PMS」、「ブレインフォグ」、「難聴・音が聞こえづらい」、「冷え性」などを指しています。

※その他に2024年6月発表の「身体の不調」を参考に作成。

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000041.000085299.html>

【調査サマリー】

- 冷え性は42.0%で最多となり、人口換算では3,812万人に達した。
- 目の疲れ37.8%、首・肩こり34.9%と、3,000万人超が悩んでいた。
- ブレインフォグは21.6%、人口換算では1,966万人に及んだ。
- 女性は冷え性50.5%、首・肩こり38.0%と男性より高い傾向だった。
- 男性は難聴33.3%、ブレインフォグ23.7%で女性を上回った。
- 女性特有の月経痛・PMSは34.4%、更年期障害は30.0%に達した。

※人口換算は、総務省統計局の令和8年4月20日公表【2026年（令和8年）4月1日現在（概算値）】の20～79歳9133万人を採用し、性別・年代別に係数化を行い算出した。出典 URL：<https://www.stat.go.jp/data/jinsui/new.html>

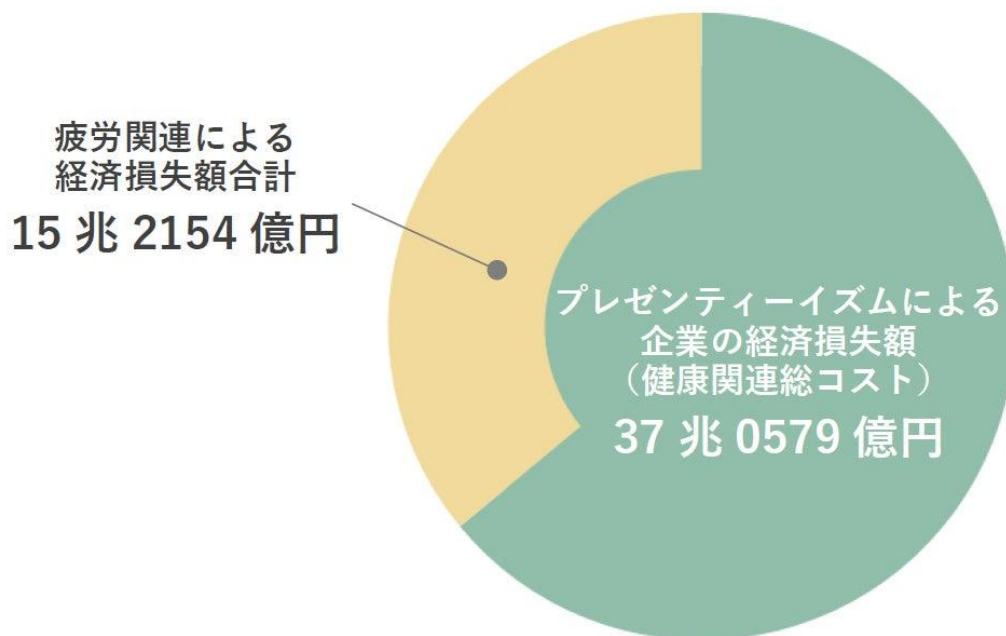
【参考】

■ 疲労による企業の経済損失、年間15.2兆円の衝撃

健康関連コストに準じた分析の結果、プレゼンティーイズムによる損失額を37兆0579億円と定義し、そのうち疲労関連による経済損失額は15兆2154億円（全体の41.1%）と算出されました。

※この数値は、プレゼンティーイズムによる企業の従業員一人当たりの経済損失額（健康関連総コスト）（約56.5万円）から疲労の影響度を考慮して導き出されています。

図表2：プレゼンティーイズムによる企業の経済損失額と疲労による経済損失額



～「リハビリ（休養・抗疲労）白書 2025 レポート」Vol.3～

疲労による経済損失、年間15兆円規模に 全国10万人調査で企業の疲労コストを初めて可視化、一人当たり年間22.7万円の損失

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000081.000085299.html>

■ 増加する“ストレス・自律神経系不調”、疲労関連症状は多様化の時代へ

2019年から2026年にかけての疲労関連症状の推移を見ると、従来から多かった「首・肩こり」（38.2%→34.9%）や「目の疲れ」（40.5%→37.8%）は緩やかな減少傾向にある一方で、自律神経やストレスとの関連が指摘される症状の増加が目立ちました。特に「めまい」は11.8%から15.6%、「動悸・息切れ」は12.9%から15.6%、「胃腸の具合が悪い」は17.4%から19.1%へ上昇しています。また、「更年期障害」は29.0%、「月経痛・月経不順・PMS」は34.4%まで増加し、女性特有の不調も拡大傾向にあります。さらに、「難聴・音が聞こえづらい」は2025年の20.9%から28.4%へ急増、「冷え性」も42.0%と全症状中で最も高い水準となりました。一方で、「ブレインフォグ」は21.6%と依然高水準で推移しており、現代人の疲労が身体だけでなく、自律神経や脳機能、感覚器系へと広がっている実態が明らかとなりました。

図表3：疲労関連症状他詳細（20-79歳、2019、2025、2026年比較）単位：%

	2019	2025	2026
めまい	11.8	14.3	15.6
頭痛	18.7	19.8	20.4
首・肩凝り	38.2	35.0	34.9
腰の痛み	30.5	30.0	30.0
目の疲れ	40.5	38.2	37.8
動悸・息切れ	12.9	14.8	15.6
胃腸の具合が悪い	17.4	18.0	19.1
便秘や下痢をする	20.9	21.4	21.9
更年期障害	23.1	27.7	29.0
月経痛・月経不順・PMS	27.7	31.5	34.4
難聴、音が聞こえづらい	—	20.9	28.4
冷え性（低体温）	38.9	38.5	42.0
ブレインフォグ（頭がすっきりしない）	—	22.8	21.6

総務省統計局の人口推計をもとに20～79歳人口へ換算すると、2026年の疲労関連症状を人口換算すると、最も多かったのは「冷え性（低体温）」の3,812.4万人で、次いで「目の疲れ」3,440.7万人、「首・肩こり」3,176.8万人、「腰の痛み」2,734.1万人となりました。また、「更年期障害」2,667.8万人、「難聴・音が聞こえづらい」2,615.1万人、「ブレインフォグ」1,965.7万人など、ストレスや自律神経、感覚機能に関連する不調も広がっています。さらに、「動悸・息切れ」や「めまい」もそれぞれ約1,400万人に達しており、日本人の疲労は単なる身体疲労ではなく、多様な不調として現れる時代に入っていることが明らかとなりました。

図表 4：疲労関連症状他詳細人口換算（20-79 歳、26 年）単位：万人

	2026
冷え性（低体温）	3812.4
目の疲れ	3440.7
首・肩凝り	3176.8
腰の痛み	2734.1
更年期障害	2667.8
難聴、音が聞こえづらい	2615.1
便秘や下痢をする	1992.4
ブレインフォグ（頭がすっきりしない）	1965.7
頭痛	1853.8
胃腸の具合が悪い	1734.6
月経痛・月経不順・PMS	1533.9
動悸・息切れ	1417.2
めまい	1417.0

■ 女性は「冷え性」「首・肩こり」、男性は「難聴」「ブレインフォグ」が高い傾向に

2026 年の疲労関連症状を男女別に比較すると、女性は「冷え性（低体温）」が 50.5%と半数を超え、男性の 33.2%を大きく上回りました。また、「目の疲れ」（女性 39.0%、男性 36.5%）、「首・肩こり」（38.0%、31.8%）、「頭痛」（21.0%、19.9%）、「便秘や下痢」（22.0%、21.7%）なども女性で高い傾向が見られました。さらに、「月経痛・月経不順・PMS」は 34.4%、「更年期障害」は 30.0%となり、女性特有の不調も大きな課題となっています。一方、男性では「難聴・音が聞こえづらい」が 33.3%と女性の 23.8%を大きく上回ったほか、「ブレインフォグ（頭がすっきりしない）」も 23.7%で女性の 19.6%より高い結果となりました。また、「動悸・息切れ」（16.8%）や「胃腸の具合が悪い」（20.0%）も女性より高く、ストレスや疲労による認知機能や自律神経への影響が男性にも広がっていることがうかがえます。今回の結果から、女性は循環・ホルモン関連、男性は感覚機能や認知機能関連の不調が特徴的であり、性別に応じた疲労対策やリハビリ支援の重要性が示されました。

図表 5：疲労関連症状他詳細（20-79 歳、2026 年、男女別比較）単位：%

	男性	女性
めまい	17.1	14.2
頭痛	19.9	21.0
首・肩凝り	31.8	38.0
腰の痛み	30.4	29.6
目の疲れ	36.5	39.0
動悸・息切れ	16.8	14.4
胃腸の具合が悪い	20.0	18.1
便秘や下痢をする	21.7	22.0
更年期障害	27.9	30.0
月経痛・月経不順・PMS	—	34.4
難聴、音が聞こえづらい	33.3	23.8
冷え性（低体温）	33.2	50.5
ブレインフォグ（頭がすっきりしない）	23.7	19.6

【ココロの体力測定 2026 調査概要】

調査名：「ココロの体力測定 2026」

期間：2026年5月

SCR 調査対象：全国の20～79歳の10万人（男女各5万人）

方法：インターネット調査

SCR 調査項目：10問

※疲労度合項目：厚生労働省「ストレスチェック」B項目を基に独自加工して、点数化

※サンプル数は男女各5万人で、各都道府県500サンプル以上を確保し、その後人口比率（都道府県、年代、有職割合）でウェイト修正した。

【一般社団法人日本リハビリ協会 概要】

所在地：神奈川県厚木市中町4-4-13 浅岡ビル4階

会長：渡辺恭良（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科特命教授、理化学研究所名誉研究員、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター顧問、大阪市立大学名誉教授、一般社団法人日本疲労学会 理事長、一般社団法人脳体力振興協会理事長、Integrated Health Science 株式会社 代表取締役 CEO）

副会長：水野敬（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター 特任教授/副所長、一般社団法人日本疲労学会 理事/事務局長）

顧問：大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）

松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）

田爪正気（東海大学 健康科学部元教授）

代表理事：片野秀樹 博士（医学）（博慈会老人病研究所客員研究員、Genki Vital Academy 顧問）

提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（ドイツ）

URL：<https://www.recovery.or.jp/>

【リハビリの定義】

心身の活動能力の減退した機能を回復し、休養をもって生理的・心理的資本である活力を蓄えて次に備えることである。

<報道関係者お問い合わせ先>



一般社団法人日本リハビリ協会 広報事務局

メール：info@recovery.or.jp