



夏の不調に対策する人は85%にのぼるものの、症状の変化を実感しない人は3分の2以上 「夏の諸症状、夏バテに関する実態調査 2016」

漢方・薬膳の総合ポータルサイト「漢方デスク」を展開する漢方デスク株式会社（代表：葉山 茂一）は、全国の男女を対象に夏の諸症状、夏バテに関する実態調査を行いました。今回の調査は、2016年8月5日から8月13日までの9日間、漢方デスクを利用している全国の10代～60代の男女539人を対象に行いました。

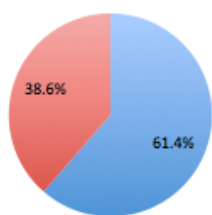
その結果、夏の不調に悩まされている人は全体の約6割で、「疲れやすい」「からだがだるい、重い」といった不定愁訴の回答が多く見られました。また、夏の不調への対策を実践する人は85%にのぼり、「エアコンの設定温度に気をつける」「十分な睡眠をとる」「まめな水分補給」など日常生活の中でのセルフケア中心ですが、症状はその後あまり変わらないと回答した人は回答数の3分の2以上に上りました。今後夏の不調に対して何らかの対策したい人は不調が良くならなかった人の9割以上になりますが、その内容は「運動やストレッチなどをするようにする」「食事内容に気をつける」などのセルフケアが中心でありました。漢方薬で夏の不調が解決できることもあることを知っている人は4割弱にとどまり、既に漢方薬を服用している人は約10%にみえない状況でありました。また、それに関連して、夏場の症状やお悩みに漢方薬を服用したいかどうかは、4割強の人が「情報があれば詳しく知りたい」と回答し、約26%の人が病医院の受診意向があり、OTC漢方薬を含めると約4割の人が漢方薬の服用を考えていることが明らかになりました。

今後は夏の不調に対する様々なアプローチを啓発することにより、症状を抑えたり改善する人を増やしていくことが重要だと考えられます。

■夏の不調に悩まされているのは全体の約6割

最初に「夏になるとそれまでは無かったのに何らかの不調に悩まされるということはあるですか?」と聞いたところ、「はい (61%)」に対して「いいえ (39%)」という回答結果になりました。

質問1. 夏になるとそれまでは無かったのに何らかの不調に悩まされるということはあるですか?

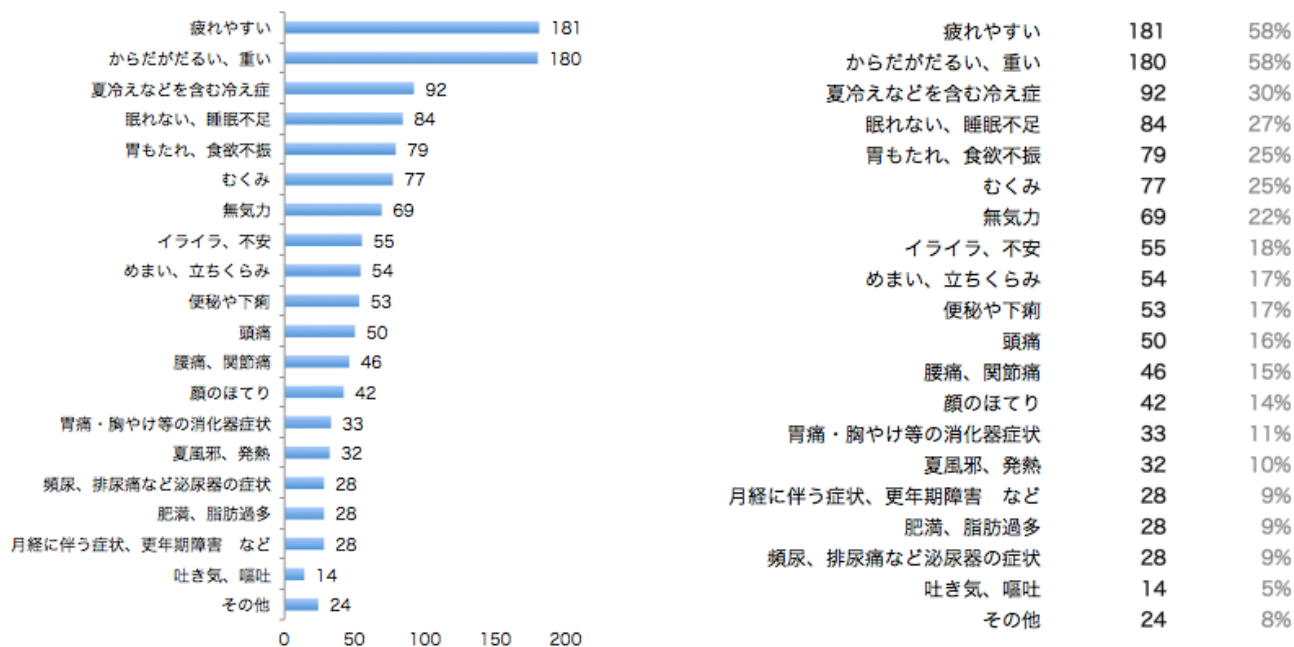


| | | |
|-----|-----|-------|
| はい | 331 | 61.4% |
| いいえ | 208 | 38.6% |

■夏の不調の症状は「疲れやすい」、「からだがだるい、重い」

次に、「【夏の不調に悩まされていると回答された方に質問です】それはどんな症状ですか？（複数回答可）」という設問では、「疲れやすい（181）」、「からだがだるい、重い（180）」がトップで、「夏冷えなどを含む冷え症」が続きました。

【質問1で「はい」と回答された方に質問です】 質問2. それはどんな症状ですか？（複数回答可）



■夏の不調が続くのは「数時間以内」と「一ヶ月間以上」で回答が割れる

「【夏の不調に悩まされていると回答された方に質問です】その症状やお悩みはどれぐらいの期間続きますか？」という設問では、「数時間以内（48%）」という回答がトップの一方、「一ヶ月間以上（23%）」と回答が続き、回答が二極化しました。

【質問2に回答された方に質問です】 質問3. その症状やお悩みはどれぐらいの期間続きますか？

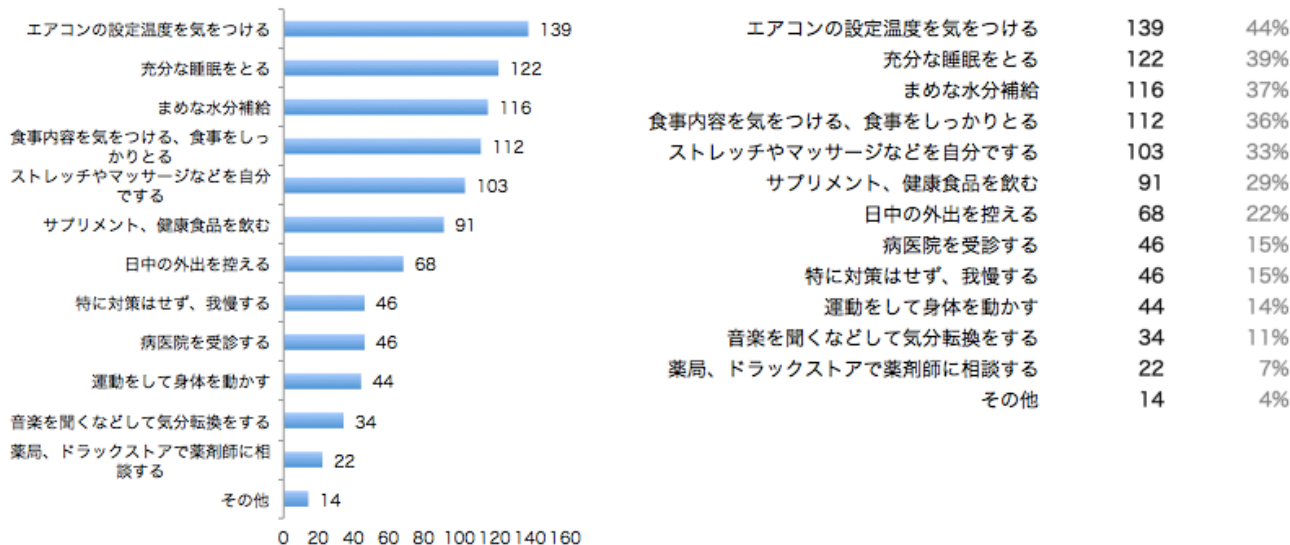


■夏の不調へ対策する人は85%、内容は「エアコンの設定温度に気をつける」「十分な睡眠をとる」「まめな水分補給」

続いて、「【夏の不調に悩まされていると回答された方に質問です】その症状やお悩みが出てきたら、どのような対策をされますか？（複数回答可）」という設問では、「エアコンの設定温度に気をつける（139）」という回答がトップで、以下「十分な睡眠をとる（122）」、「まめな水分補給（116）」と回答が続きました。

セルフケアとして自分ですぐに来ること実践されている方が多いようです。また、「特に対策はせず、我慢する」という回答は15%にとどまり、残りの85%の人はなんらかの対策をしていることが分かります。

【質問2に回答された方に質問です】 質問4. その症状やお悩みが出てきたら、どのような対策をされますか？（複数回答可）



■夏の不調の対策にかかる費用として「お金はかからない」が約6割

「夏の不調への対策ではどれぐらいの費用がかかりますか？」という設問では、「お金はかからない(63%)」という回答がトップで、「5,000円以上(10%)」「1,000円～2,000円(9%)」という回答が続きました。

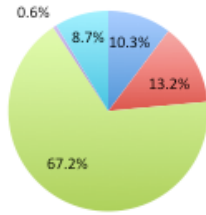
【質問4に回答された方に質問です】 質問5. その対策ではどれぐらいの費用がかかりますか？



■夏の不調への対策による症状の変化は「あまり変わらない」が回答者の3分の2以上

次に「夏の不調への対策で症状やお悩みはどのように変化しますか？」という設問では、「あまり変わらない(67%)」がトップで、「改善した(13%)」「とても改善した(10%)」を大きく引き離しました。

【質問4に回答された方に質問です】質問6. その対策では症状やお悩みはどのように変化しますか？

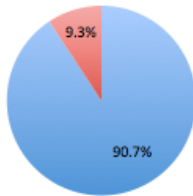


| | | |
|----------|-----|-------|
| とても改善した | 32 | 10.3% |
| 改善した | 41 | 13.2% |
| あまり変わらない | 210 | 67.2% |
| 悪化した | 2 | 0.6% |
| よくわからない | 27 | 8.7% |

■夏の不調に対し今後対策したい人は9割以上

「【夏の不調への対策で症状があまり変わらない・悪化したと回答された方に質問です】その症状やお悩みに、今後対策したいと考えていることはありますか？」という設問では、「はい (91%)」に対し、「いいえ (9%)」という回答結果でした。

【質問6に、あまり変わらない・悪化したと回答された方に質問です】質問7. その症状やお悩みに、今後対策したいと考えていることはありますか？

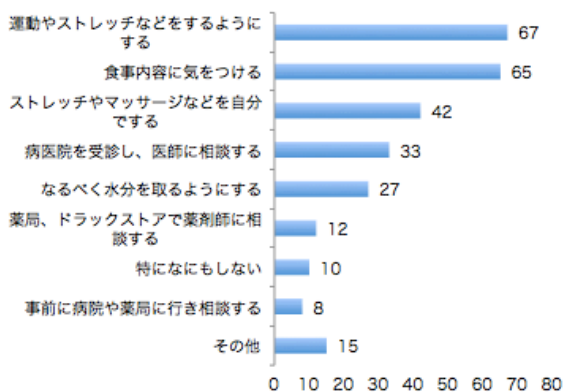


| | | |
|-----|-----|-------|
| はい | 192 | 90.7% |
| いいえ | 20 | 9.3% |

■今後したい夏の不調への対策は「運動やストレッチなどをするようにする」「食事内容に気をつける」「ストレッチやマッサージなどを自分でする」

次に「【夏の不調への対策を今後したいと回答された方に質問です】それはどのような対策ですか？（複数回答可）」という設問に対しては、「運動やストレッチなどをするようにする (67)」が回答のトップで、「食事内容に気をつける (65)」、「ストレッチやマッサージなどを自分でする (42)」という回答が続きました。

【質問7で「はい」と回答された方に質問です】質問8. それはどのような対策ですか？（複数回答可）

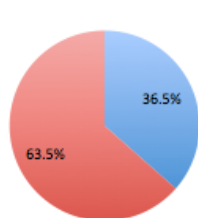


| | | |
|---------------------|----|-----|
| 運動やストレッチなどをするようにする | 67 | 35% |
| 食事内容に気をつける | 65 | 34% |
| ストレッチやマッサージなどを自分でする | 42 | 22% |
| 病医院を受診し、医師に相談する | 33 | 17% |
| なるべく水分を取るようにする | 27 | 14% |
| 薬局、ドラッグストアで薬剤師に相談する | 12 | 6% |
| 特になにもしない | 10 | 5% |
| 事前に病院や薬局に行き相談する | 8 | 4% |
| その他 | 15 | 8% |

■夏場の症状やお悩みを漢方薬でも解決できると知っているのは全体の4割弱

「該当する夏場の症状やお悩みは漢方薬でも解決できるとご存知でしたか？」と聞いたところ、「はい (37%)」に対し、「いいえ (63%)」という回答結果になりました。

質問9. 該当する夏場の症状やお悩みは漢方薬でも解決できるとご存知でしたか？

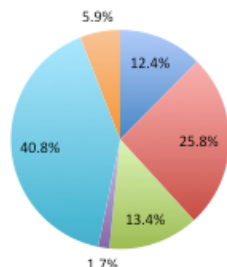


| 回答 | 人数 | 割合 |
|-----|-----|-------|
| はい | 197 | 36.5% |
| いいえ | 342 | 63.5% |

■夏場の症状やお悩みに漢方薬を服用したいかどうかは、「情報があれば詳しく知りたい」が最多

最後に、「該当する夏場の症状やお悩みに漢方薬を服用したいとおもいますか？」という設問に対しては、「情報があれば詳しく知りたい (41%)」がトップで、「興味があるので、病医院に受診したい (26%)」、「ドラッグストアにある一般用漢方薬を試してみたい (13%)」と回答が続きました。

質問10. 該当する夏場の症状やお悩みに漢方薬を服用したいとおもいますか？



| 回答 | 人数 | 割合 |
|-------------------------|-----|-------|
| すでに服用している | 67 | 12.4% |
| 興味があるので、病医院に受診したい | 139 | 25.8% |
| ドラッグストアにある一般用漢方薬を試してみたい | 72 | 13.4% |
| 服用したいと思わない | 9 | 1.7% |
| 情報があれば、詳しく知りたい | 220 | 40.8% |
| 分からない | 32 | 5.9% |

以上の調査結果について、慶應義塾大学環境情報学部ならびに政策メディア研究科教授・医学部兼担教授の渡辺賢治先生にお話を伺いました。

「夏バテという言葉は夏の暑さで体力が消耗することを指します。『疲れやすい』、『からだのだるい』、『食欲不振』などが典型的な症状です。それに加えて夏冷えなどを含む冷え症が上位に来ているのが、近年の夏バテの複雑さを示しています。地球温暖化の影響で夏が年々暑くなっており、注意しないと熱中症になります。若いひとでもなるので油断は禁物です。熱中症対策で冷房は欠かせませんが、設定温度を低くすると今度は冷房病になってしまいます。

そうした症状に対して、ほとんどのひとが身近でできる対策をしているのは素晴らしいことだと思います。『エアコンの設定温度に気をつける』、『十分な睡眠をとる』、『まめな水分補給をする』、というのは大変重要なことです。エアコンの設定温度は 28℃くらいにして、夜も自分の体調に合わせた温度設定にしてくだ

さい。

そうした努力でも疲れが取れない場合には冷たいものを摂り過ぎてないかどうか見直してください。多くのひとが冷たいものを飲み過ぎて胃腸を損ね、だるい、食欲不振という症状につながっています。冷たい飲み物はがぶがぶ入ってしまい、胃腸の働きを損ねます。夏でも温かい食べ物、飲み物を取るように心がけてください。水分補給も温かいもの、せめて室温の飲み物をこまめに摂るようにしてください。

また、トマト、きゅうりなどの夏野菜やスイカ、ナシなどの果物はお腹を冷やしますので、熱を冷ましたい時には食べてよいのですが、冷房ががんがんに効いている部屋で食べるのには向いていません。暑い環境では冷たいものを食べたくなる時もあると思いますので、体を温める飲食物とバランスを取りながら摂取してください。

そうした注意をしてもだるさが取れない場合には漢方でいう『気虚（ききょ）症状』ですので、清暑益気湯という漢方薬がお勧めです。胃腸の働きを回復してだるさや疲れを取る薬です。また、『むくみ』、めまい、立ちくらみ』を症状として上げているひとがいますが、これは『水毒（すいどく）』です。五苓散を適宜服用することをお勧めいたします。

夏バテが長引くと秋になっても疲れがとれない秋バテの状態になりますので、注意が必要です。みなさまの対策の上に、さらに胃腸を意識してお腹をいたわることを基本に、それでも足りない時は漢方薬を賢く使ってください。」

調査詳細ページ

https://kampodesk.com/press_releases/29

■漢方デスク「夏の諸症状、夏バテに関する実態調査 2016」

- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査期間：2016年8月5日～2016年8月13日
- ・地域：全国
- ・対象者：「漢方デスク」利用者（年齢構成 19歳以下 2%、20-34歳 45%、35-49歳 44%、50-64歳 7%、65歳以上 1%）
- ・有効回答数：539

■漢方デスクについて

<https://kampodesk.com>

漢方デスクは、漢方医学の考え方に基づいて、それぞれの人に合ったライフスタイル・食事・漢方薬等を提案する漢方・薬膳の総合ポータルサイトです。

■本件に関するお問い合わせ先

漢方デスク株式会社

メール: info@kampodesk.com

■漢方デスク株式会社 会社概要

<https://kampodesk.com/corporate>

社名：漢方デスク株式会社

設立：2013年10月

所在地：東京都渋谷区

事業内容：インターネットサイト「漢方デスク」の企画・運営、医薬品の販売

代表取締役：葉山 茂一

