

2026年1月20日（火）

第一三共ヘルスケア「冬の体調不良と対策調査」 全国の15～69歳の男女1,100人に大調査

四季ならぬ二季化で「冬のジェットコースター不調」増加中

あなたは大丈夫？ チェックシートも公開！

二季化した冬のセルフケアは、「かん・らん・しゃ（乾乱遮）」がカギ

Z世代の約4割が、体調管理をAIに相談

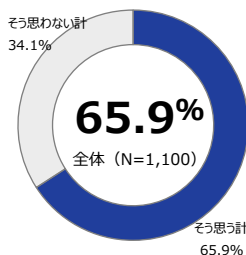
一方で、伝統的健康法「頭寒足熱」の認知に世代間ギャップあり

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区）は、全国の15～69歳の男女1,100人を対象に、冬の体調不良と対策に関する実態調査を行いました。調査によると、8割以上の人々が季節の変化が極端になっていると感じ、およそ4人中3人が「冬の体調管理が難しくなった」と実感していることが分かりました。当社ではこのような急変する気候の影響を受ける冬の不調のことを「冬のジェットコースター不調」と命名し、ジェットコースター不調に陥る危険性を確認する「チェックシート」を内科医・正木初美先生監修の下に開発しました。

調査結果で判明 冬のジェットコースター不調

Q.日本の季節は「四季」ではなく、夏と冬の

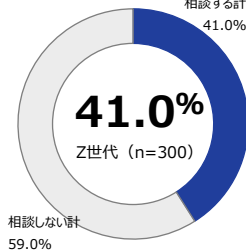
「二季」だと思う
「そう思う」+「まあそう思う」の合計値



Q.冬の体調管理を

AIに相談する

「よく行っている」+「たまに行っている」+「試したことはある」の合計値



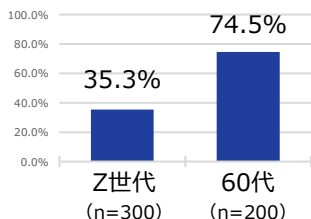
ここ数年、冬に感じる症状
TOP5

1位	肌の乾燥	28.3%
2位	手足の冷え	27.1%
3位	のどの乾燥	21.1%
4位	唇の乾燥	18.1%
5位	寒暖差アレルギー	16.1%

全体 (N=1,100)

Q.古くからある冬健康法

頭寒足熱を
認知している



「冬の体調不良と対策調査」調査概要

■実施時期：2025年11月21日（金）～24日（月） ■調査対象：全国の15歳～69歳の男女1,100人 ■調査手法：インターネット調査 ■調査委託先：楽天インサイト株式会社 ※グラフの構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります。

内科医・正木初美先生に聞く

「冬のジェットコースター不調」と対処法



「冬のジェットコースター不調」とは？

冬のジェットコースター不調を乗り切る

「かん・らん・しゃ（乾・乱・遮）」をご提案



冬のジェットコースター不調 チェックシート

1つでも当てはまれば、あなたもジェットコースター不調予備軍かも?!

<input type="checkbox"/> 手足に冷えを感じても我慢してしまう	<input type="checkbox"/> なんとなく疲れやすい
<input type="checkbox"/> 花粉症のような症状が続く（鼻水など）	<input type="checkbox"/> 外出がおっくうになりなかなか外出しない
<input type="checkbox"/> 乾燥により喉がイガイガする	<input type="checkbox"/> 体を動かしたり運動をするのが面倒
<input type="checkbox"/> 水分補給を忘れがちになる	<input type="checkbox"/> 手首・足首・デコルテを冷やしがり
<input type="checkbox"/> 手や体が乾燥して肌がゆくなる	<input type="checkbox"/> 室内・室外の寒暖差をよく感じる

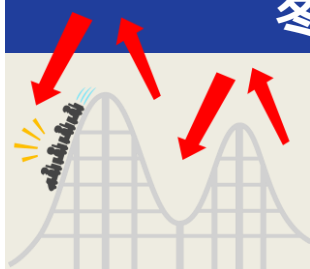
監修：内科医・正木初美先生

二季化する日本の冬の「ジェットコースター不調」とは？

今回の調査により、今の日本の季節は「変化が極端」（87.6%）で、「四季ではなく二季」（65.9%）と捉える人が多く、73.8%が、昨今の気候の変化に合わせた冬の体調管理は「これまで以上に難しくなっている」と感じています。

このように急変する気候の影響を受ける冬の不調のことを、当社では「冬のジェットコースター不調」と命名し、内科医・正木初美先生監修の下、「冬のジェットコースター不調 チェックシート」を作成しました。このチェックシートは全10問からなり、今の自分の状況で当てはまるものをチェックしてください。1つでも当てはまるものがあれば、あなたは「冬のジェットコースター不調」の予備軍です。

冬のジェットコースター不調 チェックシート



1つでも

当てはまれば、あなたも
冬のジェットコースター不調
予備軍かも?!

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 手足に冷えを感じても我慢してしまう | <input type="checkbox"/> なんとなく疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> 花粉症のような症状が続く
(鼻水など) | <input type="checkbox"/> 外出がおっくうになりなかなか外出しない |
| <input type="checkbox"/> 乾燥により喉がイガイガする | <input type="checkbox"/> 体を動かしたり運動をするのが面倒 |
| <input type="checkbox"/> 水分補給を忘れがちになる | <input type="checkbox"/> 手首・足首・デコルテを冷やしがち |
| <input type="checkbox"/> 手や体が乾燥して肌がかゆくなる | <input type="checkbox"/> 室内・室外の寒暖差をよく感じる |

監修：内科医・正木初美先生

冬のジェットコースター不調を乗り切るために、「乾・乱・遮」でセルフケアを

あなたが「冬のジェットコースター不調」の予備軍だとしたら…。内科医・正木初美先生から乗り切るための対処法として「かん・らん・しゃ（乾・乱・遮）」のアドバイスをいただきました。「かん」は乾燥を防ぎ、「らん」は自律神経の乱れを整え、「しゃ」は冷気を遮るための対策です。



目が回るような「冬のジェットコースター不調」には、同じく遊園地にある「観覧車で対策を」と覚えてください。

内科医・正木初美先生からのアドバイス



乾：乾燥を防ごう！

冬の乾燥で、鼻・のどの粘膜が弱くなり、冷気や寒暖差に過敏に反応しやすくなり、アレルギーのような症状を誘発します。また、人間は汗をかくていない状態でも水分を失うため、冬は「隠れ脱水」に要注意です。

水分補給を怠ると、粘膜が乾き体内へのウイルス侵入リスクが高まります。そのため、加湿器やマスクを活用して空気の乾燥を防ぐことや、寝る前・起床時にコップ1杯の水を飲むなど、意識的な水分補給を心がけましょう。

乱：自律神経の乱れに注意！

急な気温低下は体に大きな負担がかかり、特に自律神経のバランスが乱れやすくなります。自律神経が乱れると、免疫力にも影響が出るため注意が必要です。自律神経を安定させるために、衣類の重ね着をして体を常に温める、意識的に外出をしたり運動するなど、ちょっとしたことで構わないので心身を整える行動を取り入れてみましょう。また、急に寒くなると気圧の変化により頭痛が起こりやすくなるので、「気象病」にも注意しましょう。

遮：冷気を遮断せよ！

今冬は、例年より早く冷えを訴える人が多くなっています。冷たい風が体に当たると、鼻やのど、皮膚の表面が急に冷え、刺激に敏感になりやすくなります。そのため、冷気を“遮る”ことにより、寒暖差による体への刺激を減らすことが大切です。

特に首元は冷気の影響を受けやすい部位のため、保温することで体が急に冷えるのを防ぐことができます。外出時はマフラーやスカーフ、ネックウォーマーを持ち、冷えを感じたら我慢せず、すぐに対応できるよう備えましょう。

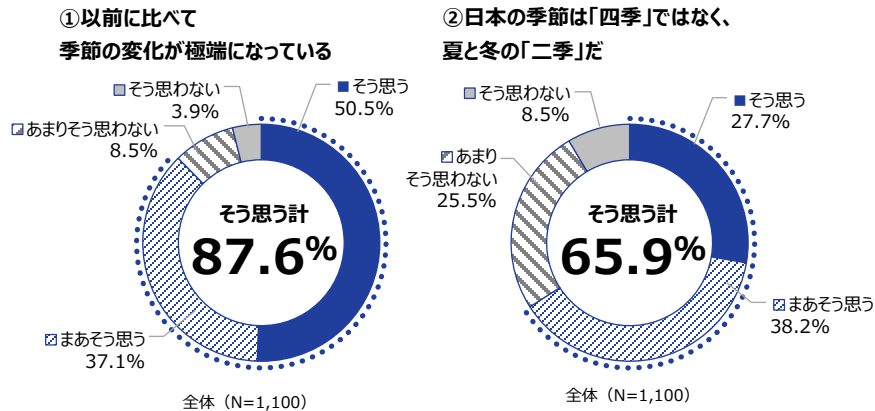
「冬の体調不良と対策調査」結果

四季がなくなり、季節の変化が極端化していると8割以上が実感し、 およそ4人に3人が「冬の体調管理はこれまで以上に難しい」と痛感

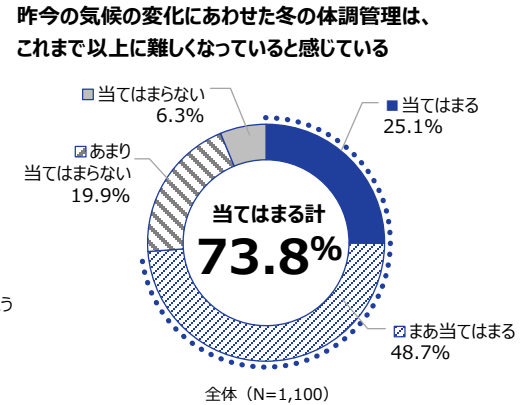
調査対象者に季節の感覚について聞いたところ、87.6%が「以前に比べて季節の変化が極端になっている」、65.9%が「日本の季節は『四季』ではなく、『二季』だ」と答え、日本の季節への感じ方が大きく変わってきているようです【図1】。

そのせいか、73.8%とおおよそ4人に3人が「昨今の気候の変化にあわせた冬の体調管理は、これまで以上に難しくなっていると感じている」と答えています【図2】。

【図1】 季節の感覚



【図2】 冬の体調管理は難しい



ここ数年で特に感じるようになった冬の症状は「乾燥」「手足の冷え」「寒暖差アレルギー」 対策できていない症状としても上位に

風邪、のどの乾燥、鼻冷えなど21の症状※1を提示し、冬に感じる症状、ここ数年特に感じる冬の症状を聞くと、「肌の乾燥」「手足の冷え」「のどの乾燥」など、冷えや乾燥がともに上位に挙がりました。この両者を順位で比較すると、ここ数年特に感じる症状として「寒暖差アレルギー」※2が7位から5位に2ランクアップしています。また、対策できていない冬の症状を聞くと、「手足の冷え」（19.3%）、「肌の乾燥」（15.4%）、「のどの乾燥」（14.1%）、「寒暖差アレルギー」※2（13.6%）、「肩こり」（12.9%）が上位に挙げられています。「寒暖差アレルギー」は対策できていない冬の症状でも4位とさらに上がっています【図3】。

※1 提示した21の症状 = 鼻冷え（鼻が冷たい）、睡眠の質の低下、のどの乾燥、（冬）頭痛、微熱やだるさ、風邪、手足の冷え、冷えのぼせ、不快感を伴う冬汗、水分不足（かくれ脱水）、寒暖差アレルギー、疲れやすい、だるさ、気分の落ち込み（冬季うつ傾向）、肩こり、腰痛、首のこり、口の渇き・だ液の減少・舌の渇き、唇の乾燥、肌の乾燥、立ちくらみ・めまい

※2 寒暖差アレルギー = 体が急な温度差に対応できず、体温などを調節する自律神経のバランスが乱れることで起こる鼻炎で、主に鼻の症状（鼻水、鼻づまり、くしゃみなど）が現れ、医学的には「血管運動性鼻炎」と呼ばれ、アレルギーではないとされています。

【図3】 冬に感じる症状

①冬に感じる症状

TOP10（複数回答）

1位	肌の乾燥	49.5%
2位	手足の冷え	46.0%
3位	のどの乾燥	40.8%
4位	唇の乾燥	40.7%
5位	風邪	30.5%
6位	肩こり	25.9%
7位	寒暖差アレルギー	24.1%
8位	首のこり	22.8%
9位	疲れやすい	21.6%
10位	鼻冷え	21.5%

全体 (N=1,100)

②ここ数年特に感じる冬の症状

TOP10（複数回答）

1位	肌の乾燥	28.3%
2位	手足の冷え	27.1%
3位	のどの乾燥	21.1%
4位	唇の乾燥	18.1%
5位	寒暖差アレルギー	16.1%
6位	肩こり	13.3%
7位	首のこり	11.0%
8位	疲れやすい	10.9%
9位	風邪	10.8%
10位	腰痛	8.5%

全体 (N=1,100)

③対策できていない冬の症状

TOP10（複数回答）

1位	手足の冷え	19.3%
2位	肌の乾燥	15.4%
3位	のどの乾燥	14.1%
4位	寒暖差アレルギー	13.6%
5位	肩こり	12.9%
6位	首のこり	11.9%
7位	疲れやすい	11.6%
8位	唇の乾燥	9.0%
9位	睡眠の質の低下	8.7%
9位	気分の落ち込み	8.7%

全体 (N=1,100)

冬の不調対策TOP3「手洗い・うがい」「温かい飲み物・食べ物の摂取」「湯船につかる」

睡眠を多めにとる、日に当たるなど17項目※の中から、冬の体調不良の対策として行っていることを聞くと、「手洗い・うがいをする」（45.5%）、「温かい飲み物や食べ物をとる」（45.2%）、「湯船につかる」（36.7%）が上位に挙げられました【図4】。

ここ数年で特に感じるようになった冬の症状として、「乾燥」や「寒暖差アレルギー」などが挙げられましたが、対策として「まめに水分補給をする」と答えた人は20.1%、「室内の湿度を一定に保つ」と答えた人は15.7%しかいませんでした。

※提示した17項目＝睡眠を多めにとる・心がける、日に当たる、意識して運動したり、筋トレやストレッチなどで体を動かす、湯船につかる、3首（首、手首、足首）を冷やさない、おなかを冷やさない、手洗い・うがいをする、まめに水分補給をする、温かい飲み物や食べ物をとる、生姜・ネギ類などを温める食材をとる、腸内環境を整える食品を多めにとる、栄養バランスの良い食事を心がける、サプリメントやビタミン剤などをとる、廊下や洗面室なども暖かくして生活空間の寒暖差に気をつける、室内の湿度を一定に保つ、体温・体重・血圧などを定期的に計測・記録する、不調や体調不良を自覚したら早めに市販薬などを服用する

【図4】 冬の不調対策TOP10（複数回答）

1位	手洗い・うがいをする	45.5%
2位	温かい飲み物や食べ物をとる	45.2%
3位	湯船につかる	36.7%
4位	おなかを冷やさない	27.5%
5位	3首（首、手首、足首）を冷やさない	24.2%
6位	睡眠を多めにとる/心がける	22.9%
7位	日に当たる（日光浴）	21.5%
8位	まめに水分補給をする	20.1%
同率9位	栄養バランスの良い食事を心がける	19.5%
同率9位	生姜・ネギ類など体を温める食材をとる	19.5%
11位	不調や体調不良を自覚したら 早めに市販薬などを服用する	15.8%
同率12位	意識して運動したり、筋トレやストレッチなどで 体を動かす	15.7%
同率12位	室内の湿度を一定に保つ	15.7%

全体（N=1,100）

冬の体調管理、「AIに相談」するZ世代は約4割、シニア世代の60代は約1割

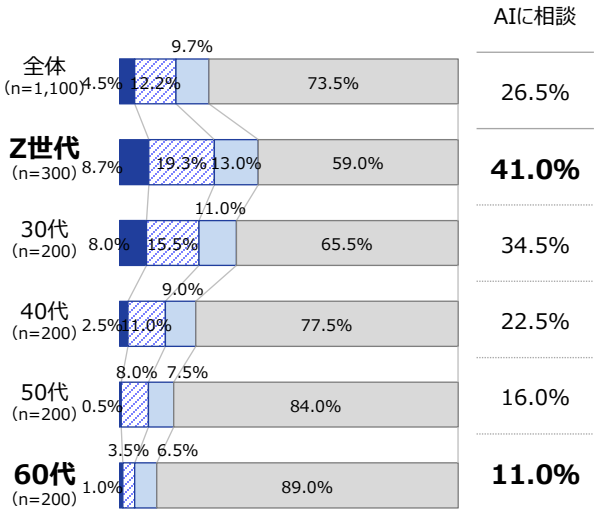
一方、「頭寒足熱」を認知しているシニア世代の60代は74.5%、Z世代は35.3%

冬の体調管理についてAIに相談するかと聞くと、全体では26.5%とおおよそ4人に1人が相談していることが分かりました。年代別に見ると、Z世代（15～29歳）では41.0%と4割以上がAIに相談していますが、シニア世代はぐっと下がり60代では11.0%でした【図5】。

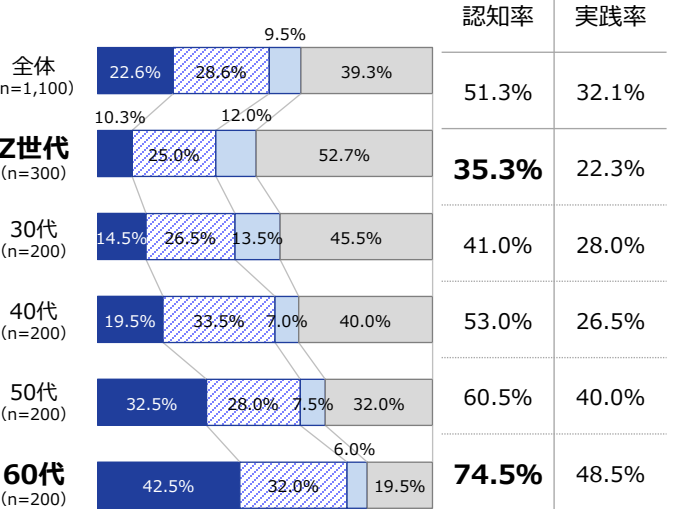
一方、古くからいわれている健康法の「頭寒足熱」※は、51.3%と半数以上が認知していますが、実践率は32.1%でした。年代別に見ると、50代（認知率60.5%、実践率40.0%）・60代（認知率74.5%、実践率48.5%）は認知率も実践率も高いのに対し、Z世代は認知率（35.3%）・実践率（22.3%）ともに低くなっています【図6】。

※「頭寒足熱（ずかんそくねつ）」は、頭を涼しく保ち、足元を温かくするという東洋医学に基づく健康法で、血行促進、疲労回復、集中力アップ、安眠効果などが期待できます。現代人は、頭に熱がこもり足が冷える「頭熱足寒（ずねつそっかん）」状態の人が多くことから、全身のバランスを整えるのに役に立つといわれています。

【図5】 冬の体調管理をAIに相談する



【図6】 頭寒足熱について



■よく行っている □たまに行っている
□試したことはある □行ったことはない

■この言葉や事柄を知っており、実践している（認知&実践）
■この言葉や事柄を知っているが、実践はしていない（認知）
■この言葉や事柄は知らなかったが、実践している・実践していた（実践）
■この言葉や事柄は知らなかったし、実践していない

内科医・正木初美先生に聞く、「冬のジェットコースター不調」と対処法

二季化する日本、乾燥や冷え、自律神経の乱れを訴える患者さんが増えています

今回の調査では、多くの方が今の日本の激しい季節変化を感じる結果となっています。私のクリニックでも、患者さんから「秋がない、春がない」「二季ですね」という話を聞きます。そんな話の中で、倦怠感やしんどさの相談を受けます。特に今冬は例年より早く、乾燥や冷えを訴える患者さんが多いようです。診察すると脱水や水分不足の方が多く、便が固いと便秘がちになったり、自律神経の乱れから倦怠感を感じたり、尿検査で脱水症状と診断されて点滴をする患者さんもいます。老若男女問わず、そういった症状を挙げる患者さんが多いようです。

「冬のジェットコースター不調」には気温差に対処できる服装を心がけて

二季化により夏から急に冬が来て体が整わないとか、同じ日でも朝寒くて昼暑くて寒暖差が激しいとか、暖房がすぐきいている場所もあれば寒い所もあるなど、ジェットコースターのような激しい気温差ですね。皆さん体温の調節がしづらく、体調管理が難しくなっているようです。気温の変化による不調を訴える患者さんに対して、気温差への対応ができるよう、脱ぎ着できる服装を心がけ、マフラー・ネックウォーマー、スカーフなど、首に巻いたり、膝にかけられるものを持ち歩いたり、また、入浴は自律神経を整える効果が高いので、シャワーではなく湯船につかるようアドバイスしています。

自分では気付かない「寒暖差アレルギー」 10日以上続くようであれば医療機関に相談を

今回の冬のジェットコースター不調のチェックシートも「乾・乱・遮（かん・らん・しゃ）」の対処法も、患者さんに向けたアドバイスを基にまとめました。チェックシートの該当数が多いからなりやすいというわけではなく、一つでも該当すれば予備軍です。

二季化による寒暖差への対策は、秋から冬にかけてと冬から春にかけてとはほぼ同じです。去年の秋ぐらいからアレルギー症状が続いているという方が増えています。鼻水が出る、体がかゆい、目のまわりがかゆい、のどがかさかさする、せき喘息、頭痛・肩こりなど、花粉症のような症状が続いたり、症状がだんだんひどくなる場合は、寒暖差アレルギーかもしれません。ご自身では気付いていない方も多いのですが、アレルギーの場合、熱は出ずに、日によって症状があつたりなかったりしてつい我慢してしまう方もいらっしゃるようです。ですが、症状が10日くらい続くようなら、我慢しないで医療機関を受診してください。

体調管理が難しい季節、セルフケアで自分の変化に向き合う時間を

今回の調査ではZ世代の約4割が冬の体調管理をAIに相談していますが、こんなこともAIに相談する時代なんだなと感じました。ただ、AIも間違える可能性があるので全部を信じ込むのは禁物。症状が改善しなければ、かかりつけ医に相談してください。

古くからいわれている「頭寒足熱」は、体にとって必要なことです。最先端のことだけでなく、昔からの健康法を大切にすることも忘れないでほしいですね。

また、最初にお話した通り、「冬のかくれ脱水」が気になります。夏は水分をとることに一生懸命ですが、冬になると急にとらなくなるので水分補給は忘れずに。温かい飲み物を飲んだほうが体も温まるのでおすすめです。また、湯船につかって体を温めるのは良いことですが、風邪の症状があるときはケースバイケース。熱がある時は入らない、症状がひどくてしんどい時も入る必要はありません。それ以外の鼻水やせき程度であれば、体を温めた方が眠りやすくなるので、湯船につかったほうが良いでしょう。

体調管理が難しくなる冬、自分と向き合うセルフケアを通して、自身の体調の変化に気付けるようになるといいですね。



正木 初美（まさき・はつみ）先生 正木クリニック院長

大阪府内科医会副会長。日本臨床内科医会理事、日本臨床内科医会専門医、日本内科学会認定医、日本医師会認定スポーツ医、日本医師会認定産業医、正木クリニック院長。女医としての特徴を活かし、女性が気軽に相談できる雰囲気作りや高齢者支援にも力をいれ、疾病の治療に留まらず、予防策の提案や健康維持の為に勉強会を開く等、長年、地域医療に取り組む。また、TVやラジオ、雑誌等のメディアを通じて正しい医療情報や疾病予防に役立つ情報も精力的に発信。その明るく楽しいアドバイスが人気を集めている。

●正木クリニック <https://www.masaki-clinic.info>

<ご参考> 第一三共ヘルスケアの製品

第一三共ヘルスケアでは、冬のセルフケアにも役立つさまざまな製品をご提供しています。

解熱鎮痛薬から総合かぜ薬まで

「ロキソニン」内服薬シリーズ

痛み・発熱の症状をすばやく抑える解熱鎮痛成分【ロキソプロフェンナトリウム水和物】を配合した内服薬で、解熱鎮痛薬と総合かぜ薬のラインアップがあります。2025年9月に身体の痛みに着目した飲む痛み止め「ロキソニンPROフィジカル」を新発売しました。

●解熱鎮痛薬シリーズ



左から、「ロキソニンS」「ロキソニンPROフィジカル」【第1類医薬品】
頭痛・生理痛、腰痛・肩こり痛、発熱などに。
これらの医薬品は、薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。アレルギー体質の方は、必ず薬剤師、登録販売者にご相談ください。



●総合かぜ薬



「ロキソニン総合かぜ薬」【要指導医薬品】
かぜの諸症状（のどの痛み、発熱、せき、鼻づまりなど）の緩和に。
この医薬品は、薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。アレルギー体質の方は、必ずご相談ください。

頭痛、発熱、生理痛など

「カロナルA」【第2類医薬品】

解熱鎮痛成分「アセトアミノフェン」が、中枢神経系に速やかに作用し、すぐれた鎮痛・解熱効果を発揮。胃への負担が少ない解熱鎮痛薬です。眠くなる成分（鎮静催眠成分）を含みません。1回1錠でよく効きます。



頭痛・生理痛・発熱などに。

この医薬品は「使用上の注意」をよく読んでお使いください。アレルギー体質の方は、必ず薬剤師、登録販売者にご相談ください。

つらい肩・腰・関節の痛み

「ロキソニン」外用薬シリーズ

すぐれた鎮痛消炎効果を持つ【ロキソプロフェンナトリウム水和物】を配合した外用薬で、医療用成分を同量配合したSシリーズ、有効成分※を追加配合したEXシリーズ、血行を促進する温感成分【ノナン酸パニコリルアミド】を配合した温感シリーズがあります。貼るタイプ・塗るタイプ各種取りそろえているので、用途・お好みでお選びいただけます。



左から「ロキソニンEXテープ」「ロキソニンEXローション」「ロキソニンSハードゲル」「ロキソニンS温感テープ」【第2類医薬品】
腰痛、肩こりに伴う肩の痛み、関節痛、筋肉痛などに。
※ EXテープ・テープL：トコフェロール酢酸エステル、メントール配合 / EXゲル・ローション：L-メントール配合

のどのはれや痛み、飲む治療薬

「ペラックT錠a」【第3類医薬品】

2つの抗炎症成分「トラネキサム酸」と「カンゾウ粗エキス」が、痛みと腫れの「もと」に作用し、効果を発揮します。のどの炎症や痛みは、かぜ以外にも、のどの乾燥、声を出し過ぎる酷使、辛いものを食べたときの刺激などでも起こります。

また、のどの乾燥が起こる季節の変わり目や冬場は特に要注意です。



咽頭炎・扁桃炎（のどの痛み、のどのはれ）、口内炎に。

敏感肌向けスキンケア

「ミノン」ボディケアシリーズ

「洗う」「塗る」「防ぐ」の三つの保湿ケアでバリア機能をサポートします。季節の変わり目、乾燥などによる肌トラブルを起こしやすい方には、肌あれを防ぐ薬用処方の「ミノン全身シャンプー」「ミノン全身保湿剤」などがおすすめです。

赤ちゃんから高齢の方までお使いいただけます。



左から「ミノン全身シャンプー 泡タイプ」（販売名：ミノン全身シャンプー-W）、
「ミノン全身保湿ミルク」（販売名：D SミルクZ）、ミノンUVマイルドミルク
（販売名：D S UVマイルドミルク）【医薬部外品】

つらいアレルギー症状に

「エージーアレルカット」シリーズ

花粉、ハウスダスト等による鼻のアレルギー症状には点鼻薬、目のアレルギー症状には点眼薬があります。それぞれしめみないソフトタイプ、すっきりクールタイプ、液だれにくいタイプ（点鼻のみ）、うるおいタイプ（点眼のみ）があるので、お好みに合わせてお選びいただけます。



左：「エージーアレルカットC」花粉などによる鼻水、鼻づまりの緩和に。
右：「エージーアレルカットi c」花粉などによる目のかゆみの緩和に。

【第2類医薬品】

■ 第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ*の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考えのもと、生活者自ら選択し、購入できるOTC医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC医薬品にとどまらず、機能性スキンケア・オーラルケア・食品へと事業領域を拡張し、コーポレートスローガン「Fit for You 健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ」の実現に向けて取り組んでいます。

こうした事業を通じて、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

* 第一三共グループは、インベティブ医薬品（新薬）・ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。