



会社員の7割以上が「秋バテ」を経験、秋花粉との見極めに課題も

「秋に感じる不調」に関する実態調査



レバレッジズ株式会社が運営するオンライン診療プラットフォーム「レバクリ」(<https://levcli.jp/>)は、全国の20～59歳の会社員516名を対象に、「秋に感じる不調」に関する実態調査を実施しました。

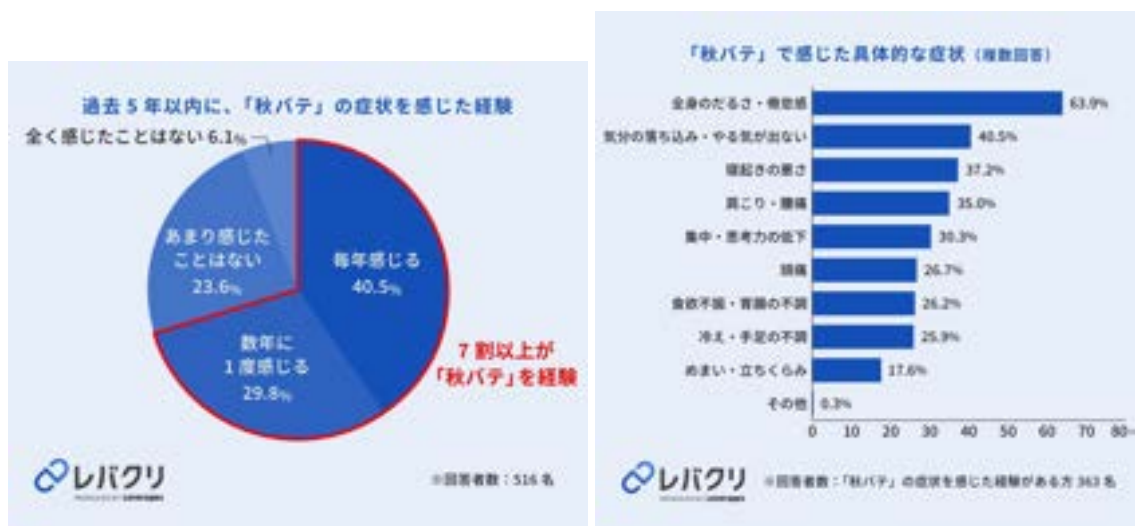
〈調査サマリー〉

1. 会社員の7割以上が「秋バテ」を経験、倦怠感や気分の落ち込みを実感
2. 秋バテ経験者の8割超が仕事への影響を実感、集中力や作業スピードの低下に
3. 秋花粉症状がある8割が「秋バテや風邪」との見極めを難しいと回答
4. 「秋バテ」で医療機関を受診した会社員は約1割に留まる、オンライン診療の利用は約半数が前向き

1.会社員の7割以上が「秋バテ」を経験、倦怠感や気分の落ち込みを実感

過去5年以内に「秋バテ*1」の症状を感じた経験については、「毎年感じる(40.5%)」「数年に1度感じる(29.8%)」を合わせて、7割以上が秋バテを経験していることが分かりました。具体的な症状では、「全身のだるさ・倦怠感(63.9%)」や「気分の落ち込み・やる気が出ない(40.5%)」が上位に挙がっています。

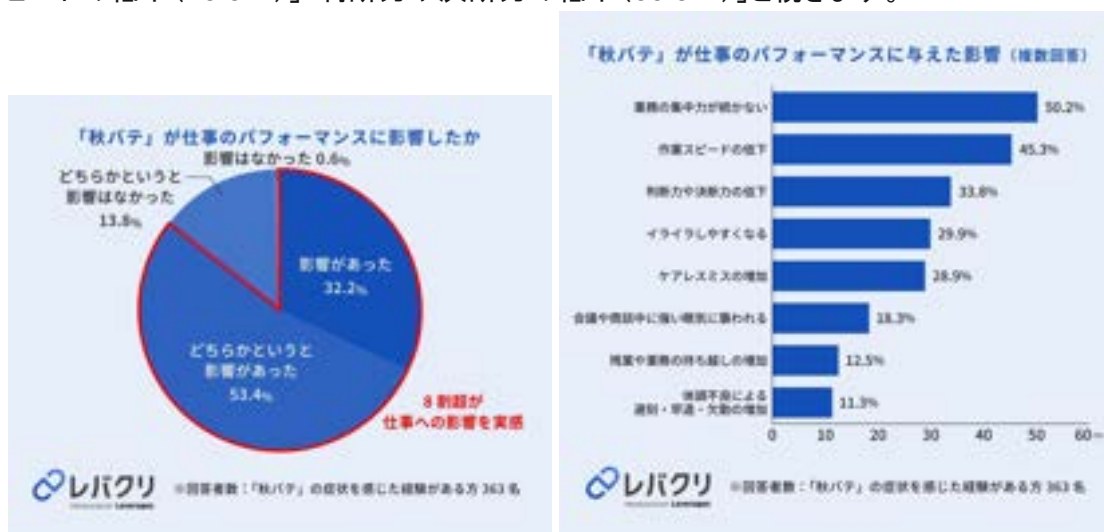
*1「秋バテ」とは、体にたまった夏の疲れと秋の激しい寒暖差などが重なって起こる体調不良(倦怠感、胃腸の不調、気分の落ち込みなど)を指します



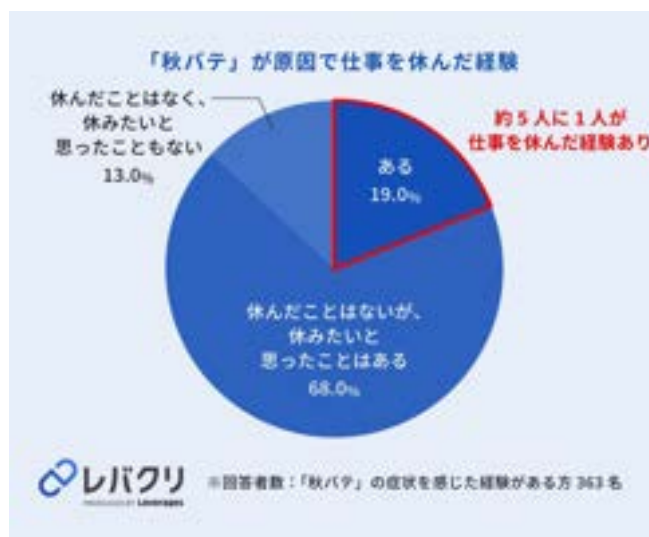
2.秋バテ経験者の8割超が仕事への影響を実感、集中力や作業スピードの低下に

「秋バテ」の症状を感じた経験がある会社員に、仕事のパフォーマンスへの影響を聞いたところ、「影響があった(32.2%)」「どちらかというに影響があった(53.4%)」を合わせて、8割以上が仕事への影響を感じていました。

具体的な影響としては、「業務の集中力が続かない(50.2%)」が最も多く、次いで「作業スピードの低下(45.3%)」「判断力や決断力の低下(33.8%)」と続きます。



また、「秋バテ」によって仕事を休んだ経験については、約5人に1人が「ある(19.0%)」と回答しました。「休んだことはないが、休みたいと思ったことはある」と回答した人も68.0%に上り、「秋バテ」の症状が仕事をするうえでの負担となっている実態がうかがえます。



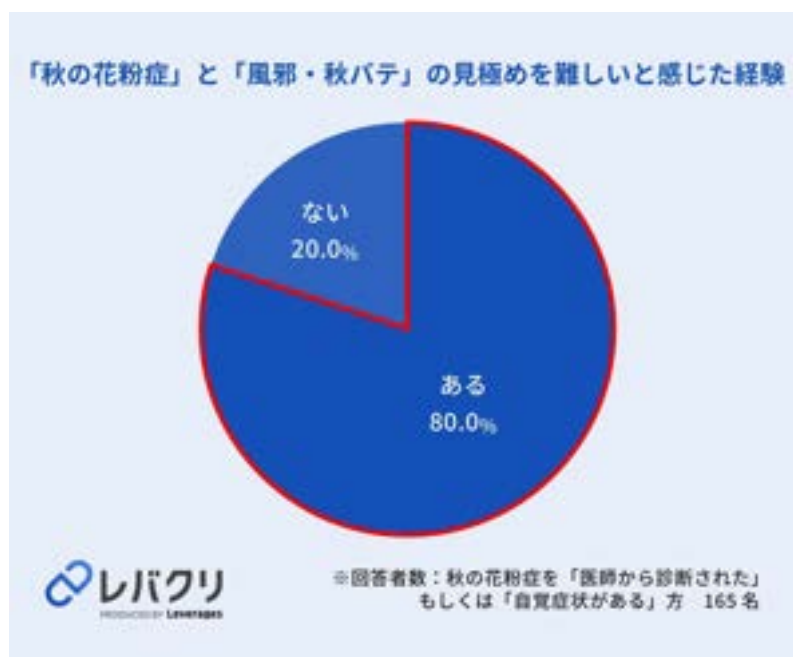
3.秋花粉症状がある8割が「秋バテや風邪」との見極めを難しいと回答

秋花粉については、「医師から診断されたことがある(17.1%)」「医師から診断された経験はないが、毎年秋に花粉症の症状が出る(14.9%)」を合わせて、約3割が秋花粉による症状を自覚していました。

秋の花粉症で困ることは「鼻水やくしゃみが止まらず、日常生活に支障が出る(51.5%)」が最多でした。その他、「風邪や秋バテと勘違いし、対処が遅れてしまう(28.5%)」という声も3割近くに上ります。

実際に秋に生じる鼻水や倦怠感について、「秋花粉」なのか「秋バテや風邪」なのか見極めることが難しいと感じることがあるかを尋ねたところ、80.0%が「ある」と回答しました。秋は複数の要因による不調が重なり、自身の症状の原因を判断しにくいと感じる人が一定数いることが分かります。



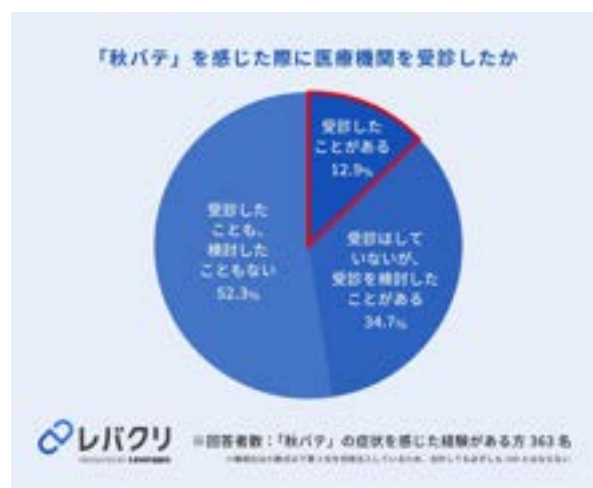


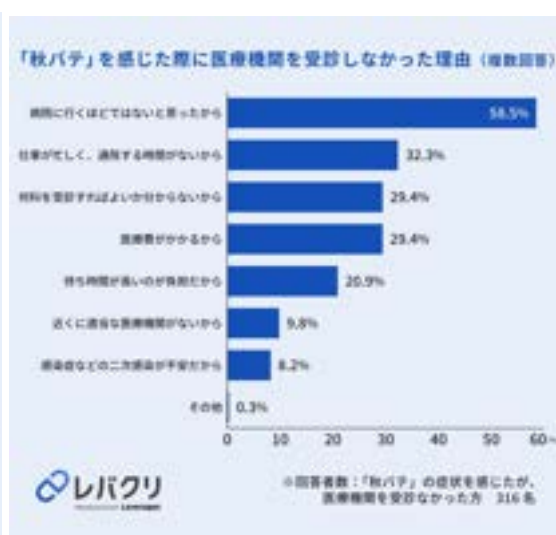
4.「秋バテ」で医療機関を受診した会社員は約1割に留まる、オンライン診療の利用は約半数が前向き

秋バテの症状を感じた際に、医療機関を「受診したことがある(12.9%)」と回答した方は約1割に留まりました。

受診した理由については「仕事や日常生活に大きな支障が出たから(42.6%)」と「専門的なアドバイスを受けたかったため(42.6%)」が同率で1位になりました。

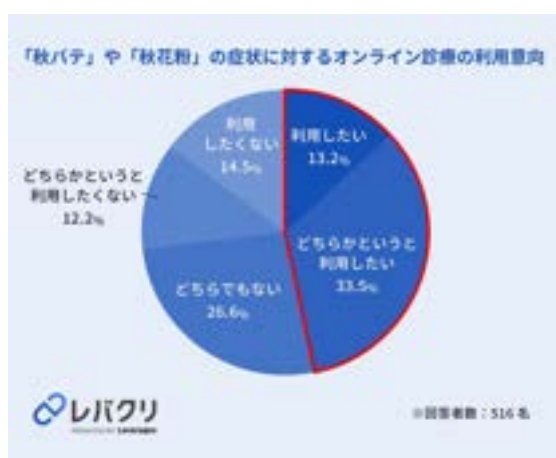
一方で、受診しなかった理由では、「病院に行くほどではないと思ったから(58.5%)」や「仕事が忙しく、通院する時間がないから(32.3%)」が上位に挙がり、自己判断や多忙による後回しが浮き彫りになりました。





「秋バテ」や「秋花粉」の症状に対するオンライン診療の利用意向を聞いたところ、「利用したい(13.2%)」「どちらかという利用したい(33.5%)」を合わせて46.7%と、約半数が利用に前向きな回答を示しました。

利用したい理由としては「通院にかかる移動時間や待ち時間を節約できるから(47.3%)」や「夜間や土日でも受診しやすいから(37.8%)」が上位に挙がり、利便性や時間効率を重視する傾向がうかがえます。



〈医療監修 牧野 潤 医師のコメント〉

秋は、夏の暑さによる疲れが残る一方、朝晩と日中の気温差が大きくなる時期です。こうした季節の変化により、倦怠感や疲れやすさなどの不調を感じる方もいます。今回の調査では、会社員の7割以上が過去5年以内に「秋バテ」の症状を感じた経験があることが分かりました。

また、秋は花粉症の症状が出る時期でもあり、鼻水やくしゃみ、倦怠感など、風邪や秋バテと似た症状が現れることがあります。調査では、8割が「秋花粉」なのか「秋バテや風邪」なのか見極めることが難しいと感じた経験があると回答しています。

体調に不安を感じた際は、十分な睡眠や衣類の調整などのセルフケアを意識することに加え、症状が続く場合や日常生活に支障がある場合には、自己判断だけで済ませず、医療機関に相談することも大切となるでしょう。



◆牧野 潤 医師・プロフィール

慶應義塾大学医学部卒業。日本専門医機構認定 形成外科専門医。慶應義塾大学医学部特任助教。現在はオンライン診療プラットフォーム「レバクリ」及び美容外科「JSKINクリニック(<https://jskinclinic.com/>)」の医療監修もおこなっている。

<所属学会>

日本形成外科学会
日本美容外科学会(JSAPS)

<調査概要>

調査年月:2026年8月29日(土)～2026年8月30日(日)

調査方法:インターネット調査

調査主体:レバレッジズ株式会社

実査委託先:株式会社マクロミル

有効回答数:516名

調査対象:全国の20歳～59歳の会社員

レバクリ(<https://levcli.jp/>)

レバクリは「自宅があなたのクリニックになる」をコンセプトに、スマホで簡単に医師の診察と処方※を受けご自身にあった医薬品が自宅に届く、オンライン診療のプラットフォームサービスです。予約・事前問診・電話もしくはビデオチャットでの診察・決済・医薬品の配送をオンライン上でワンストップで完結することができます。アフターフォローも充実しており、医薬品が届いた後も再診を受けることやマイページ上で医師への相談が可能です。※診察や薬の処方 は提携先医療機関で実施しています

レバレッジズ株式会社(<https://leverages.jp/>)

本店所在地:東京都渋谷区渋谷二丁目24番12号 渋谷スクランブルスクエア24階 /25階

代表取締役:岩槻 知秀

資本金:5,000万円

設立:2005年4月

事業内容:IT、医療・ヘルスケア領域をはじめとした人材事業、SaaS事業、M&Aコンサルティング事業 など

「社会課題の解決」を軸に、IT、医療・ヘルスケア領域をはじめとした人材事業・SaaS事業、M&Aコンサルティング事業など、国や業界をまたいだ様々な領域で60以上のサービスを展開。2005年に創業以来、黒字経営を継続し2025年度は年商1700億※を突破しました。業界を絞らないポートフォリオ経営と、各分野のスペシャリストが集うインハウスの組織体制で、時代を代表するグローバル企業を目指します。※会計基準変更後

本リリースに関する報道関係のお問い合わせ
レバレッジズ株式会社 広報部
TEL:03-5774-2900 MAIL: pr@leverages.jp