News Release

2026 年 11 月 27 日（金）

報道関係各位

忘年会シーズン到来 ―「二日酔いと飲み会に関する実態調査」

「飲みたい」一方で「飲み控える」飲み会をめぐる気持ちと行動

翌日を気にして、お酒の量や飲酒自体を控える人は約 8 割

直近 1 年で“二日酔い”を経験した人は約 3 人に 1 人

二日酔い対策では 飲む前・飲んだ後の対策の違いが明らかに

株式会社ツムラ（本社：東京都港区、代表取締役社長 CEO：加藤照和）は、忘年会シーズンを前に、全国の 20～69 歳の男女 20,000 人を対象に「二日酔いと飲み会に関する実態調査」を実施しました。

調査では、直近 1 年で二日酔いを経験した人は約 3 人に 1 人（31.1%）にのぼりました。さらに、直近 1 年間に二日酔いの不調を感じ、今後対策意向がある 700 人を対象に詳しく調査を実施したところ、二日酔いの日の仕事・家事のパフォーマンスは、平常時を 100%とした場合、平均 53.3%でした。

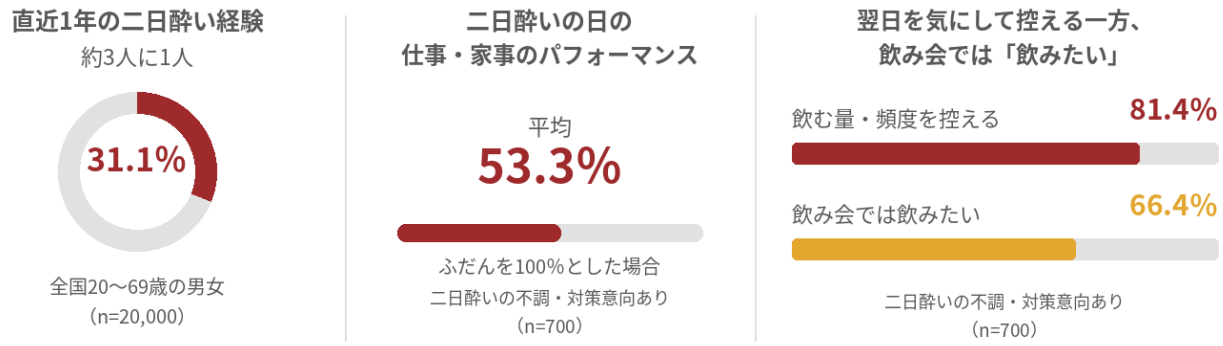
翌日を気にしてお酒を控える人は 81.4%、飲み会では 66.4%が「飲みたい」と回答しました。

また、飲む前には積極的に備える一方、飲んだ後は「水分補給」や「睡眠・安静」が中心で不調が過ぎるのを待つという、対策の違いが見られました。

そのほか、主な調査結果は以下の通りです。

主な調査結果

- **直近 1 年で二日酔いを経験した人は約 3 人に 1 人（31.1%）**
- **二日酔いの日の仕事・家事のパフォーマンスは平均 53.3%**
- **翌日を気にして飲む量・頻度を控える人は 81.4%。一方で、飲み会では 66.4%が「飲みたい」と回答**
- **飲む前はドリンク剤などで“備える”一方、飲んだ後は「水分補給」・「睡眠・安静」など“耐える”傾向に**



自然と健康を科学する

お問い合わせ先

株式会社ツムラ　コーポレート・コミュニケーション部　広報課 担当：【林・茂木】

〒105-0003 東京都港区西新橋 1-1-1 日比谷フォートタワー24 階

TEL.03-6361-7100　shuzai@mail.tsumura.co.jp

調査概要

・調査名：二日酔いと飲み会に関する実態調査

・実施時期：2026 年 9 月 10 日（木）～9 月 14 日（月）

・調査手法：インターネット調査

・調査対象：スクリーニング調査：全国の 20～69 歳の男女 20,000 人

本調査：直近 1 年間に二日酔いの不調を感じ、今後対策の意向がある 700 人

（薬品・医療用品、マスコミ関係、市場調査に従事する人を除く）

・調査主体：株式会社クロス・マーケティング

※構成比は小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計が 100%にならない場合があります。

調査結果詳細

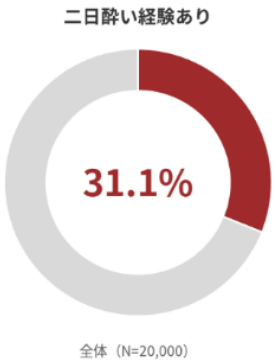
直近 1 年で約 3 人に 1 人が二日酔いを経験
パフォーマンスはふだんの約半分に

全国の 20～69 歳の男女 20,000 人に、直近 1 年間に二日酔いになった頻度を聞いたところ、31.1%が二日酔いを経験していました [図 1]。さらに、二日酔いの不調があり、今後対策意向がある 700 人に聞いたところ、二日酔いの日の仕事・家事のパフォーマンスは平均 53.3%でした。約半数の 47.6%が「ふだんの半分以下」と回答し、二日酔いが翌日の予定や仕事・家事に影響する実態がうかがえます[図 2]。

［図 1］直近 1 年間の二日酔いの経験

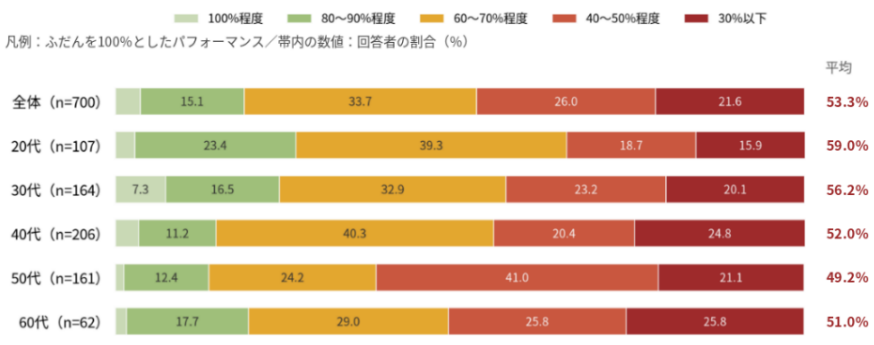
Q.直近 1 年間に、どれぐらいの頻度で二日酔いになりましたか。

※「二日酔い経験あり」は「ほぼ毎日」～「1 年に 1 日未満」の合計値。



［図 2］二日酔いの日のパフォーマンス

Q.あなたの仕事や家事のパフォーマンスは、平常時を 100%とした場合、「二日酔い」によっておおよそ何%くらいになりますか。



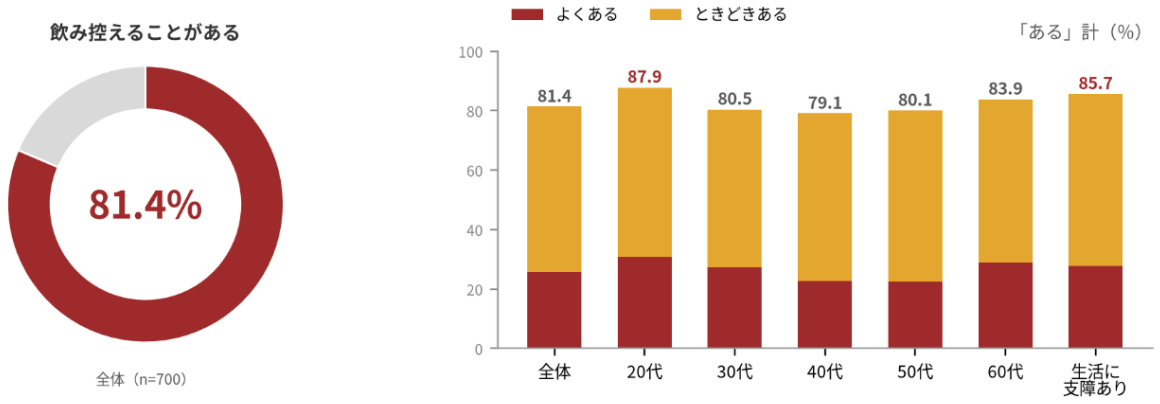
翌日を気にして 81.4%が「飲み控え」
飲み会では 66.4%が「飲みたい」

二日酔いの不調がある 700 人のうち、翌日を気にして飲酒量や飲酒自体を控えることがある人は 81.4%でした[図３]。一方、飲み会や食事会では 66.4%が「飲みたい」と回答しています。翌日の不調を気にして飲酒を控える行動と、飲み会ではお酒を飲みたいという気持ちの両方が、今回の調査からうかがえました[図4]。

［図３］二日酔いを気にした飲み控え

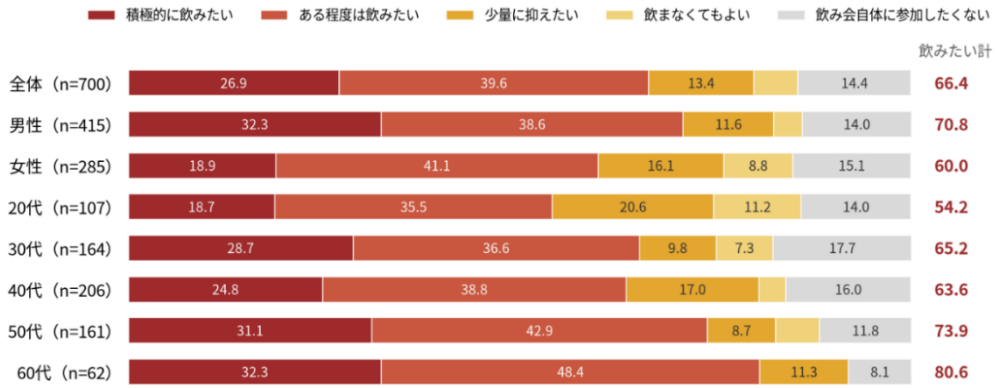
Q.お酒を飲み過ぎた翌日（二日酔い）を気にして、お酒の量や、お酒を飲むこと自体を控えることがありますか。

※回答者数：20 代 107 人、30 代 164 人、40 代 206 人、50 代 161 人、60 代 62 人、生活に支障がある人 587 人



［図 4］飲み会でのお酒に対する意識

Q.飲み会や食事会に参加する際、お酒についてどのように考えていますか。

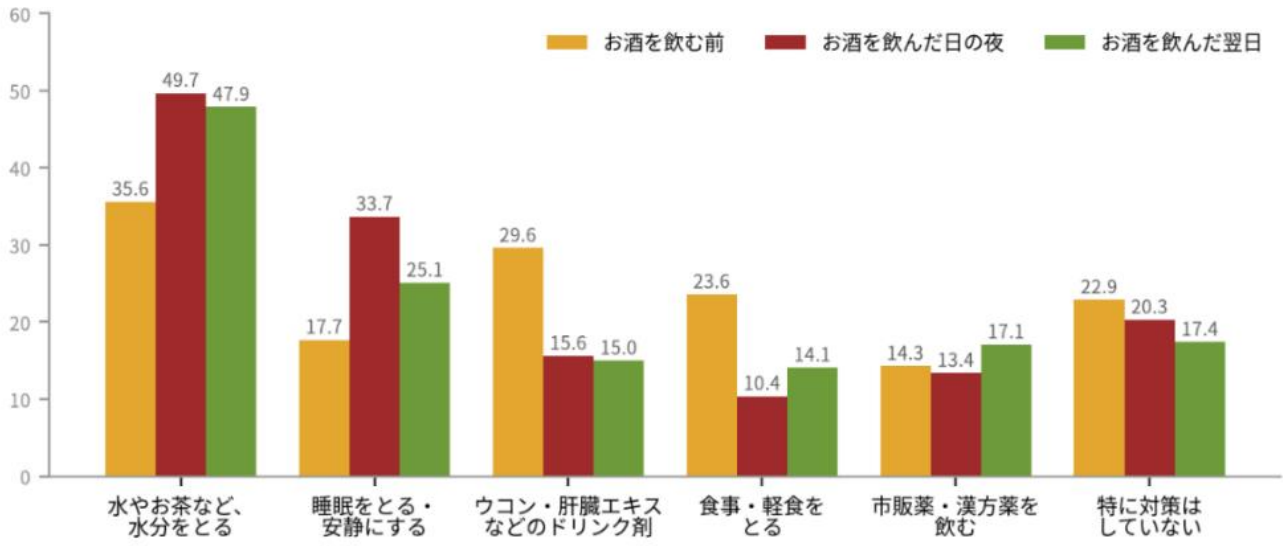


飲む前は“備える”、飲んだ後は“耐える”
飲んだ夜のケアは「水分」49.7%、「睡眠・安静」33.7%が中心

飲酒前は「水分をとる」35.6%に次いで、「ウコン・肝臓エキスなどのドリンク剤を飲む」が 29.6%でした。一方、飲んだ日の夜は「水分をとる」49.7%、「睡眠をとる・安静にする」33.7%が中心で、ドリンク剤は 15.6%に減少しました。飲む前には積極的に備える一方、飲んだ後は水分補給や休息を中心に、不調が過ぎるのを待つ傾向が見られました[図 5]。

［図 5］二日酔いを防ぐためのタイミング別の対策

Q.お酒を飲み過ぎた翌日（二日酔い）の症状を防ぐために、行っている対策を教えてください。（複数回答）



二日酔いの不調がある人（n=700）（%）　※主な項目を抜粋

また、二日酔いの不調に対して現在対策をしていない人は 58.8%でした。未対策者の 17.2%は「どのように対策すればよいか分からない」と回答しており、不調への具体的な対策方法や選択肢が十分に知られていない可能性がうかがえます。

飲んだ後にも、飲む前と同じように〝備え〟を
二日酔いをはじめ、日常の不調に備える漢方薬「五苓散　ごれいさん」

忘年会など飲み会の機会が増える年末は、飲む前の対策だけでなく、飲んだ後の不調に備えて、あらかじめ対策を用意しておくことも大切です。今回の調査では、二日酔いの不調に対して「現在対策をしていない」人が 58.8%にのぼりました。その理由として未対策者の 17.2%が「どのように対策すればよいか分からない」と回答しています。

飲み過ぎた翌日は、のどが渇く一方で顔や手足がむくむなど、「水分が足りない感じ」と「水分がたまっている感じ」が同時に現れることがあります。漢方では、このように体内の水分が必要なところにうまく行き渡らず、偏りが生じた状態を、体内の「水」のバランスの乱れとして捉えます。五苓散は、この「水」のバランスを整えることで、頭痛やはきけ、むくみ、下痢などを伴う二日酔いを改善する漢方薬です。

１日２回の顆粒剤で、持ち運びしやすいスティックタイプのため、飲み会など外出先でも服用しやすいのが特徴です。二日酔いによるつらい症状に備えて、常備しておきたい漢方薬です。

■製品について

・製品名：ツムラ漢方五苓散料エキス顆粒 A（ごれいさん）
・区分：第 2 類医薬品
・効能・効果：体力に関わらず使用でき、のどが渇いて尿量が少ないもので、めまい、はきけ、嘔吐、腹痛、頭痛、むくみなどのいずれかを伴う次の諸症：水様性下痢、急性胃腸炎（しぶり腹のものには使用しないこと）、暑気あたり、頭痛、むくみ、二日酔
・用法・用量：成人（15 歳以上）1 回 1 包（1.875g）、1 日 2 回、食前に水またはお湯で服用
・希望小売価格：10 包（5 日分）1,800 円（税抜）
48 包（24 日分）4,300 円（税抜）
・製品情報： https://www.tsumura.co.jp/brand/special/017/



※しぶり腹とは、残便感があり、くり返し腹痛を伴う便意を催すもののことです。
※使用上の注意をよく読んでお使いください。
※お酒は適量を。20 歳未満の飲酒は法律で禁止されています。
妊娠中・授乳期の飲酒はお控えください。

■株式会社ツムラについて

・会社名：株式会社ツムラ

・本社：〒105-0003　東京都港区西新橋 1-1-1 日比谷フォートタワー24 階

・代表者：代表取締役社長 CEO　加藤 照和

・創業：1893 年（明治 26 年）4 月 10 日

・設立：1936 年（昭和 11 年）4 月 25 日

・事業内容：医薬品（漢方製剤、生薬製剤他）等の製造販売

・URL：https://www.tsumura.co.jp/

■株式会社ツムラ ヘルスケアカンパニーについて

漢方製剤を中心に医薬品の製造・販売を行う株式会社ツムラのヘルスケアカンパニーは、一般用漢方製剤、医薬部外品、食品などを取り扱い、一人ひとりのライフステージや健康状態に合わせた製商品・サービスをエビデンスを元に提供し、養生から未病・予防、治療までを支える「生涯健康サポート」を通じて、人々の well-being に貢献します。

※ヘルスケアカンパニーは、株式会社ツムラが 2026 年 4 月に導入した社内カンパニー制における事業単位であり、独立した法人ではありません。

Appendix

症状がある人の 72.6%が「生活に支障あり」

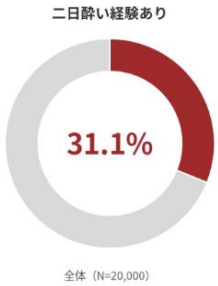
「だるさ・倦怠感」（36.6%）が最多、女性の約 4 人に 1 人は「むくみ」も

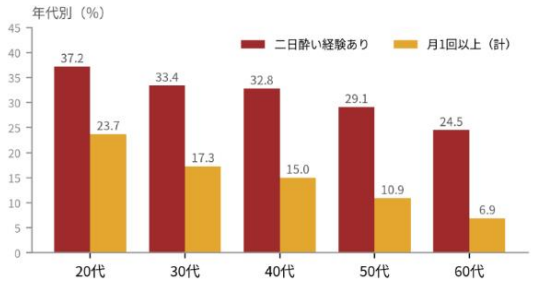
全国の 20～69 歳の男女 20,000 人に、直近 1 年間に二日酔いになった頻度を聞いたところ、31.1%が二日酔いを経験していました。性別では男性 38.8%、女性 23.3%、年代別では 20 代（37.2%）が最も高くなっています。また、月 1 回以上二日酔いになる人は全体で 14.3%、20 代では 23.7%と約 4 人に 1 人にのぼります［図 A1］。

［図 A1］直近 1 年間の二日酔いの経験

Q.直近 1 年間に、どれくらいの頻度でお酒を飲みましたか。そのうち、どれくらいの頻度で二日酔いになりましたか。

※「二日酔い経験あり」は「ほぼ毎日」～「1 年に 1 日未満」の合計値。「月 1 回以上（計）」は「ほぼ毎日」～「月 1 日くらい」の合計値





■症状がある人の 72.6%が「生活に支障あり」　約 6 割は現在対策せず

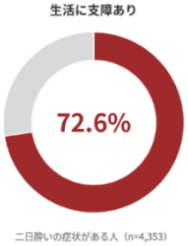
二日酔いの症状がある人の約 7 割（72.6%）が「生活に支障がある」と回答しました。支障がある症状は「頭痛」（25.2%）、「だるさ・倦怠感」（24.8%）、「吐き気」（20.0%）が上位です［図 A4］。

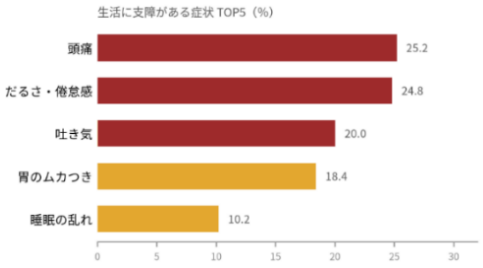
一方、二日酔いの不調に対して「現在対策をしていない」人は 58.8%にのぼります。その理由は「しばらくすると自然に治るから」（36.0%）が最も多く、17.2%は「どのように対策すればよいか分からない」と回答しました。未対策者の約 6 人に 1 人が、対策方法を把握できていないことが分かりました。二日酔いが生活に影響している一方で、不調への具体的な対策方法や選択肢が、十分に知られていない可能性が伺えます。

［図 A4］二日酔いによる生活への支障

Q.「二日酔いの日」の不調・症状のうち、あなたの生活に支障があると感じているものをすべてお選びください。（複数回答）

※「生活に支障あり」は「特に生活への支障はない」以外の回答者の割合



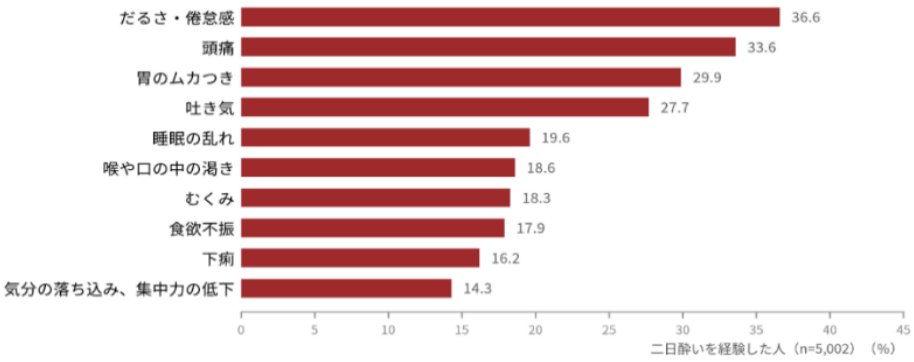


■二日酔い症状 1 位は「だるさ・倦怠感」胃の不快感や頭痛にとどまらない“翌日の不調”

二日酔いを経験した人に、二日酔いの日に感じる不調・症状を聞くと、1 位は「だるさ・倦怠感」（36.6%）で、「頭痛」（33.6%）、「胃のムカつき」（29.9%）、「吐き気」（27.7%）が続きました。そのほか「睡眠の乱れ」（19.6%）、「喉や口の中の渇き」（18.6%）、「むくみ」（18.3%）なども挙がり、二日酔いの不調は頭痛や胃の不快感だけでなく、全身や睡眠、外見にも及んでいることがうかがえます［図 A2］。

［図 A2］二日酔いの日に感じる不調・症状 TOP10

Q.以下の場面で感じる不調・症状として、あてはまるものをすべてお選びください。／二日酔いの日（複数回答）



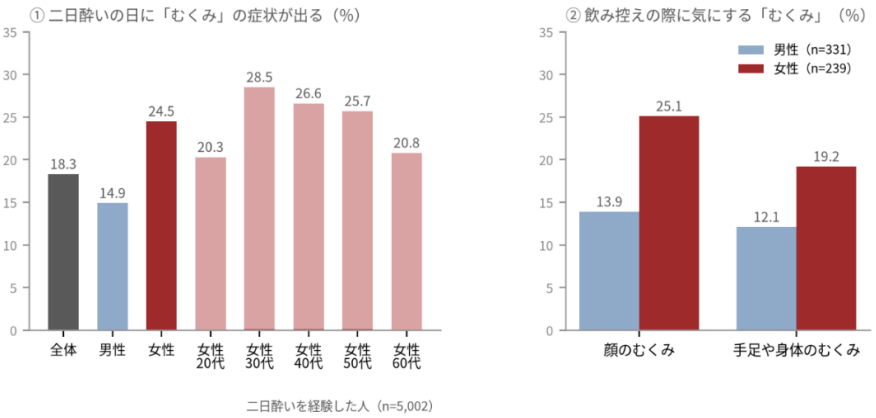
■女性の約 4 人に 1 人は二日酔いで「むくみ」　30 代女性では 28.5%

二日酔いの日に「むくみ」を感じる人の割合を性別で見ると、男性の 14.9%に対し、女性は 24.5%で、約 4 人に 1 人が挙げています。特に 30 代女性（28.5%）、40 代女性（26.6%）、50 代女性（25.7%）で高くなりました。また、翌日を気にしてお酒を控える際に気にする症状でも、「顔のむくみ」を挙げた女性は 25.1%で、男性（13.9%）を 11.2 ポイント上回っています［図 A3］。

［図 A3］二日酔いと「むくみ」

①Q.以下の場面で感じる不調・症状として、あてはまるものをすべてお選びください。／二日酔いの日（複数回答）　②Q.翌日のことを考えて飲酒量を控えたり、飲酒自体を控えたりする際、どのような症状・状態を気にしていますか。（複数回答）

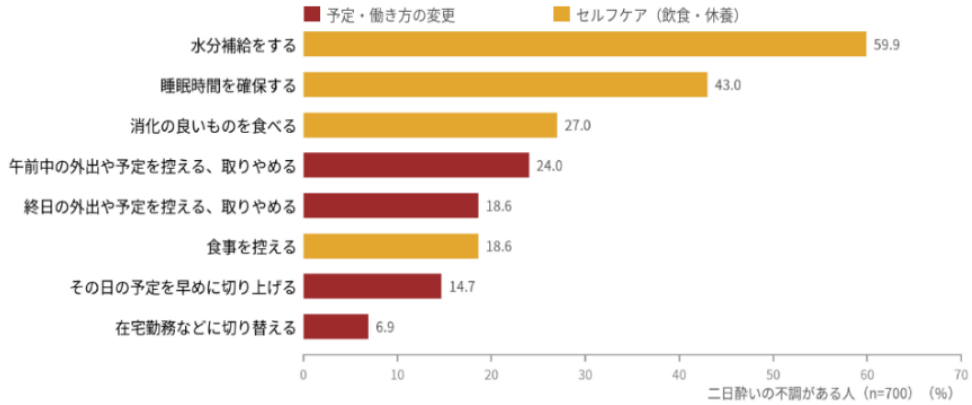
※①は二日酔いを経験した人（n=5,002）、②は二日酔いの不調があり、飲酒を控えることがある人（n=570）が対象



飲み控えの最大の理由は“翌日の不調”　胃の不快感・頭痛が 5 割超

■二日酔いになったときの行動は、「水分補給」が最多　予定を変更する人も少なくない

実際に二日酔いになったときの行動では、「水分補給をする」（59.9%）、「睡眠時間を確保する」（43.0%）に加え、「午前中の外出や予定を控える、取りやめる」（24.0%）、「終日の外出や予定を控える、取りやめる」（18.6%）、「その日の予定を早めに切り上げる」（14.7%）、「在宅勤務などに切り替える」（6.9%）など、予定そのものを変更する人も少なくありません［図 A 5 ］。



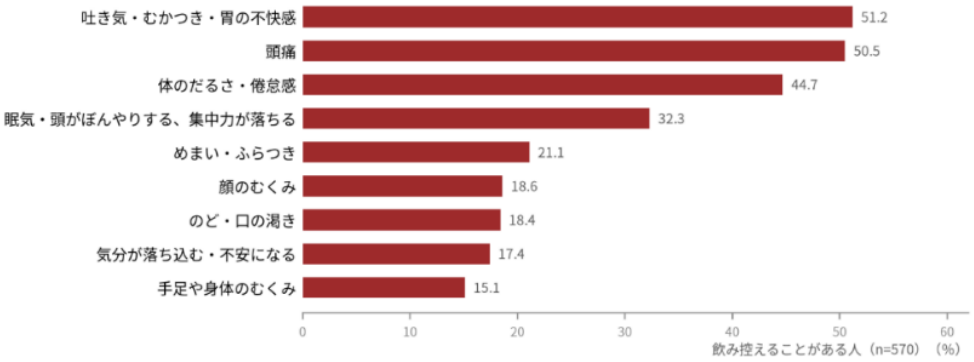
［図 A5］

二日酔いになったときの行動

Q.「二日酔い」になったとき、どのような行動を取りましたか。あてはまるものをすべてお選びください。（複数回答）

■飲み控えるときに気にするのは「胃の不快感」「頭痛」、そして「だるさ」

お酒を控える際に気にしている症状は、「吐き気・むかつき・胃の不快感」（51.2%）、「頭痛」（50.5%）がほぼ並び、「体のだるさ・倦怠感」（44.7%）が続きました。「眠気・頭がぼんやりする、集中力が落ちる」も約 3 人に 1 人（32.3%）が挙げており、翌日のコンディションへの影響を気にしている様子がうかがえます［図 A6］。



［図 A6］

飲酒を控える際に気にしている症状・状態

Q.翌日のことを考えて飲酒量を控えたり、飲酒自体を控えたりする際、どのような症状・状態を気にしていますか。（複数回答）

職場の集まりは「忘年会派」が 52.3%
「新年会派」（8.9%）の約 6 倍 12 月こそ“飲みアト“のケアを

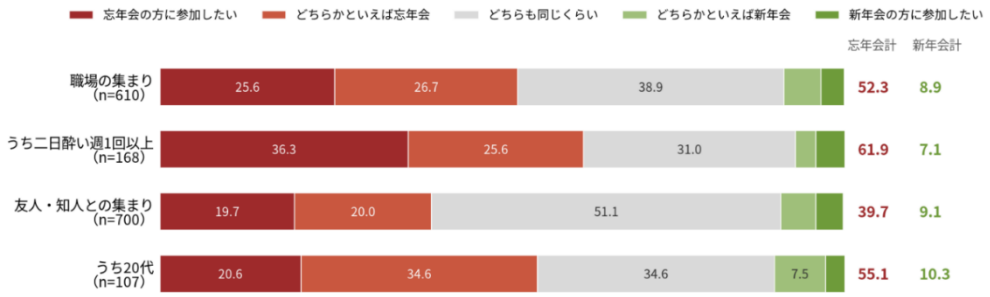
■職場の集まりは忘年会派が新年会派の約 6 倍

職場の集まりとして忘年会と新年会のどちらにより参加したいかを聞くと、「忘年会派」（「忘年会の方に参加したい」「どちらかといえば忘年会の方に参加したい」の合計）は 52.3%で、「新年会派」（8.9%）の約 6 倍となりました。週 1 回以上二日酔いになる人では、忘年会派が 61.9%に高まります。友人・知人との集まりでも忘年会派（39.7%）が新年会派（9.1%）を上回り、20 代では 55.1%が忘年会派でした［図 A7］。

［図 A7］忘年会と新年会、どちらにより参加したいか

Q.忘年会と新年会では、どちらにより参加したいと思いますか。

※職場の集まりは有職者が対象



■二日酔いの不調を感じた月は「12 月」が最多（31.4%）

直近 1 年間に二日酔いの不調を感じた月を聞いたところ、月別では「12 月」が 31.4%で最も多く、「1 月」（23.6%）、「8 月」（21.6%）が続きました［図 A8］。飲み会が重なる年末は、飲む前の備えに加えて、飲んだ後の体調にも目を向けたい時期といえそうです。

［図 A8］二日酔いの不調を感じた月

Q.直近 1 年間のうち、二日酔いの不調・症状を感じた月をすべてお選びください。（複数回答）

