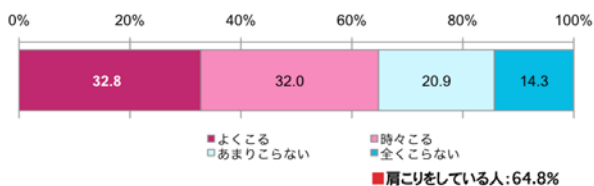


最も肩こりを感じているのは「会社員」「経営者」を抑え、「専業主婦」！
女性の76%、男性でも56%の人が「肩こり」を感じている
 ～シップに塗り薬、入浴にストレッチ…肩こり解消のための努力は惜しまない～

株式会社プラネット(所在地:東京都港区、代表取締役社長:田上正勝)は、消費財にまつわるピックアップをお届けする「Fromプラネット」の第23号として、肩こりに関する意識調査の結果をご紹介します。

■全体の6割超、30代～50代女性の8割近くが「肩こり」に悩んでいる！



◆性年代別(肩こりの人の値)

性年代別	よくこる (%)	時々こる (%)	肩こりしている人 (%)
男性(全体)(n=2749)	25.0	31.7	56.7%
女性(全体)(n=1818)	44.5	32.3	76.8%
男性-20代以下(n=57)	21.1	21.1	42.2%
男性-30代(n=225)	28.0	34.7	62.7%
男性-40代(n=666)	34.1	29.7	63.8%
男性-50代(n=919)	26.1	33.5	59.6%
男性-60代(n=585)	18.3	31.6	49.9%
男性-70代以上(n=297)	12.8	30.6	43.4%
女性-20代以下(n=64)	35.9	26.6	62.5%
女性-30代(n=316)	48.4	30.7	79.1%
女性-40代(n=668)	45.5	33.5	79.0%
女性-50代(n=500)	49.6	29.0	78.6%
女性-60代(n=222)	29.3	41.4	70.7%
女性-70代以上(n=48)	33.3	27.1	60.4%

表 1:「あなたは肩がこりますか」についての回答

パソコン作業や家事の最中、肩がこって困るという人はいませんか。腕をぐるぐる回したり、自分で揉んでみたりしても、なかなか解消しないのがつらいところです。今回は、老若男女を問わない悩み、肩こりについて調査。解消のためにしていることや、肩こりで困ったエピソードなどについてまとめました。

まずはズバリ、あなたは肩がこるかどうかを尋ねました。すると「よくこる」が32.8%、「時々こる」が32.0%、両者を合わせると64.8%で、6割を超えていました。さらに男女別に見ると、男性56.7%に対して女性は76.8%と約20ポイントも高く、女性のほうがより肩こりを感じていることがわかります。年齢別では、30代・40代・50代の女性が79.1%、79.0%、78.6%と並んで高く、8割近くに達していました。

そこで、肩がこる理由は何だと思いかを聞いてみると、「姿勢が悪い」「運動不足」など、姿勢や生活習慣に関わる理由を上げる人が多く見られました。「一日中パソコンに向かっている」など、電子機器の使いすぎを原因に上げる人も目立つ一方、「ストレス」など精神的な理由や「年のせい」と感じている人も少なくないようです。理由はさまざまでも多くの人が悩んでいる「肩こり」。“他人事”とは言いづらいかもしれません。

《肩がこる理由は何だと思いますか》

【姿勢や生活習慣に関わる理由】

- ・姿勢が悪い。目の疲れ。
- ・長時間、目を駆使して座ったままあまり動かない。
- ・いつも同じ手、同じ肩にかばんを持ったり掛けたりしている。
- ・赤ちゃんがいて、授乳や抱っこが多い。
- ・一日中パソコンに向かっているため、肩の周りの筋肉が不足。

【運動や体質に関わる理由】

- ・筋力のなさ。運動不足。
- ・運動をしないので、血流が悪い。
- ・姿勢と骨格。
- ・左右の視力違い。

【仕事やパソコン作業に関わる理由】

- ・仕事で重いものを持ちたり、腕を使うことが多いから。
- ・タブレット、スマホの使いすぎ。
- ・パソコンのしすぎによる眼精疲労。
- ・マウス操作が長すぎる。

【その他】

- ・ストレスや疲れ。
- ・考えたり悩んだりすることでからだがかたくなることから。
- ・ストレスが原因だと思います！…自分がそうです。
- ・枕が合っていない。
- ・加齢と老化

出典: インターワイヤード株式会社が運営するネットリサーチ『DIMSDRIVE』実施のアンケート「肩こり」。
 調査期間: 2015年9月8日～9月17日、DIMSDRIVE モニター4,567人が回答。表2～表5: エピソードの出典も同アンケートです。

■ルーティンの家事や運動不足が原因？…最も肩がこっているのは「専業主婦」

職業別	よくこる	時々こる	あまりこらない	全くこらない
会社役員・経営者	38.1	26.7	17.6	17.6
会社員	34.3	32.5	18.4	14.8
自営業	26.7	37.0	22.0	14.3
パート・アルバイト	38.6	32.0	17.6	11.8
公務員	36.9	30.2	22.3	10.6
専業主婦(主夫)	40.4	33.3	19.6	6.7
学生	21.1	26.3	21.1	31.5
定年退職	14.0	28.6	36.0	21.4
無職	25.8	28.1	24.2	21.9
その他	33.3	30.2	20.2	16.3

表 2:「あなたは肩がこりますか」についての回答(職業別)

肩こりするかどうかを尋ねた最初の調査の結果を、職業別に見てみました。すると、「よくこる」と答えた人が最も多かったのは、「専業主婦(主夫)」で40.4%、「時々こる」も33.3%で、計73.7%という高い数値。「会社員」の66.8%、「会社役員・経営者」64.8%を抑え、1位という結果でした。また、次いで高かったのは「パート・アルバイト」の70.6%。専業主婦業、またパート・アルバイトは、掃除や炊事といった家事、ルーティンの作業で、同じ姿勢を続けることが多く、体が硬くなりやすいのかもしれませんが。また主婦(主夫)は、毎日の買い物で、重い荷物を持つことが意外に多いもの。さらに、前項目で見た「肩がこる理由」に「赤ちゃんがいて、授乳や抱っこが多い」という回答がありましたが、育児が原因という人もいそうです。家族のための時間ばかりで、なかなか自分の時間がなく、肩こり解消の運動や気分転換の時間をもちにくいのも一因かもしれませんね。

“一日中家にいて気楽”と思われがちな専業主婦業ですが、見る目を改める必要があります。

■肩こり解消のためには、「シップを貼る」人が圧倒的

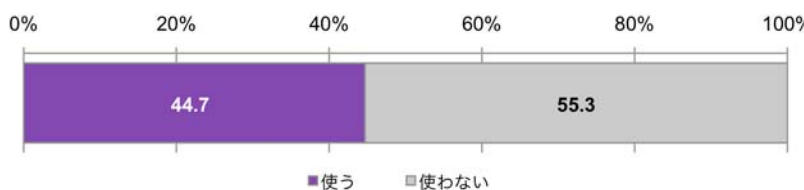


表 3:「肩こりを解消するために、シップ・磁気シール・鎮痛薬・飲み薬などを使いますか」

についての回答

	男性 (N=680)	女性 (N=642)	全体
シップを貼る	75.1%	74.0%	74.6%
スティック状(液体タイプ)の鎮痛薬を塗る	26.8%	29.9%	28.3%
クリーム状の鎮痛薬を塗る	18.5%	12.8%	15.7%
磁気ネックレスをつける	15.9%	15.1%	15.5%
温熱シートを貼る	10.6%	17.6%	14.0%
磁気シールを貼る	10.4%	12.9%	11.6%
内服薬(鎮痛剤や筋弛緩剤)を飲む	8.1%	11.7%	9.8%
サプリメントを飲む	4.1%	4.7%	4.4%
漢方薬(葛根湯など)を飲む	3.5%	3.4%	3.5%
その他	2.1%	2.6%	2.3%

表 4:「肩こり解消のために、どのようなものを使っていますか」についての回答

次に、肩こりがあるという人に、肩こり解消のために、シップ・磁気シール・磁気ネックレス・塗るタイプの肩こり薬・鎮痛薬・飲むタイプの肩こり薬・鎮痛薬・サプリメントなどの薬剤を使うかどうかを聞きました。すると、「使う」と答えた人は44.7%、「使わない」と答えた人は55.3%で、半数近くの人が何らかの肩こり薬・鎮痛薬を使っていました。

そこで、何を使っているかを調べた結果、最も多かったのが「シップを貼る」で、74.6%を占めました。次に多かったのが「スティック状(液体タイプ)の鎮痛薬を塗る」で28.3%、以下、「クリーム状の鎮痛薬を塗る」が15.7%、「磁気ネックレスをつける」が15.5%、「温熱シートを貼る」14.0%と続きました。

この結果を男女別に見ると、1位「シップ」、2位「スティック状(液体タイプ)の鎮痛薬」の順位は変わりませんでした。3位以下については、男女で違いが見られました。男性の3位以下は、「クリーム状の鎮痛薬」18.5%、「磁気ネックレス」15.9%、「温熱シート」10.6%と続き、女性は「温熱シート」17.6%、「磁気ネックレス」15.1%、「磁気シール」12.9%という順に。男性で3位の「クリーム状の鎮痛薬」は、女性では12.8%。僅差で「磁気シール」に及ばず、6位でした。女性には、「温熱シート」や「磁気ネックレス」「磁気シール」のほうがより愛用されているようです。

■ シップ・塗り薬は手軽さで人気、内服薬で“体の中から改善したい”人も

肩こり解消のために、シップや塗り薬、磁気アイテム、内服薬などを使用している人に、その薬剤を使っている理由を自由回答で聞くと、以下のような理由が寄せられました。

《その肩こり薬を使用している理由を教えてください》

【シップについて】

- ・スウーッと気持ちがいいので。
- ・手軽で、効果が長持ちする。
- ・使いやすく、値段も手ごろだから。
- ・昔からあって、なじみがあるから。

【温熱シートについて】

- ・緊張がやわらぐ。
- ・蒸気で温まり、血流がよくなって気持ちいい。
- ・体が温まってじんわりほぐれる感じがするから。

【磁気ネックレスについて】

- ・ファッションにもなり、一石二鳥。
- ・常に装着できるので。
- ・首と肩にまんべんなく磁力が行き届くから。

【磁気シールについて】

- ・体に負担がない
- ・こった部分に直接貼れる。においがいい。

【塗るタイプ（液体）の鎮痛薬について】

- ・清涼感があって、気持ちいい。
- ・一番手軽で楽になるから。
- ・スティックタイプで塗りやすい。価格が手ごろ。
- ・手早くできて、患部に直接塗れるから。

【内服薬について】

- ・我慢できない痛み、重みのとき、内服薬を飲むと楽になる。
- ・肩こりより、肩こりに伴う頭痛のほうがひどいので。

【漢方薬について】

- ・発汗作用がある漢方薬を飲んで血流をよくする。
- ・長年の冷え性を体質改善しようと思っている。
- ・体の中から治さなければ治らないと思うから。

【サプリメントについて】

- ・血行がよくなるようにビタミン B 群を飲む。
- ・効くかどうかはわからないが、手軽さと気休めで。
- ・体の中から元気に！

購入個数 順位	メーカー名	商品名	レポート 率
1	久光製薬	のびのびサロンシップS24枚入	14.55%
2	久光製薬	サロンバスAe140枚入	14.66%
3	小林製薬	ニューアンメルツヨコヨコA 80ml	14.39%
4	金冠堂	キンカン	6.65%
5	ライオン	ハリックス55EX冷感A 20枚	12.24%
6	久光製薬	サロンバス40枚入	7.43%
7	ニチバン	ロイヒつぼ膏 RT156	15.78%
8	第一三共ヘルスケア	バテックス うすびたシップ 48枚	15.73%
9	久光製薬	フェイタスZジクサス7枚入	7.11%
10	久光製薬	サロンバス80枚入	8.08%
11	ライオン	ハリックス55EX温感A 20枚+5枚	14.67%
12	第一三共ヘルスケア	バテックス うすびたシップ 24枚	10.00%
13	興和	バンテリンコーワ液S 45g	8.42%
14	久光製薬	ら・サロンバス32枚入	20.89%
15	久光製薬	フェイタス5.0 7枚入	8.63%
16	久光製薬	のびのびサロンシップS48枚入	15.44%
17	久光製薬	サロンシップインドメタシンEX24枚入	13.20%
18	久光製薬	フェイタスZαローション50ml	7.06%
19	久光製薬	フェイタスローション50ml	7.60%
20	久光製薬	フェイタス5.0 35枚入	22.35%
20	ノバルティスファーマ	ボルタレンEXテープ 7枚	7.81%

(注)カスタマー・コミュニケーションズ株式会社が構築・運用する購買行動全国パネルデータ「TRUE DATA」を使用。全国ドラッグストア600万人、食品スーパー250万人の購買履歴および個人を特定しない性別・年齢等の消費者属性情報を市場インデックスデータに加工、提供。ドラッグストアでの外用鎮痛・消炎薬(貼付・塗布薬)カテゴリにおける2015年6月から2015年8月までの購入個数順位を表示。
カスタマー・コミュニケーションズホームページ: <http://www.truedata.co.jp/>

「シップ」については「冷たくて気持ちがいい」「効果が長持ち」「値段が手ごろ」「なじみがある」など、使いやすさや手軽さ、昔からあることからくる安心感が上げられていました。冷たくて効果が実感できることも大きな要因と言えるでしょう。前項目の調査で2位の「塗るタイプ（液体）の鎮痛薬」は、「清涼感」や「手軽さ」のほか、「患部に直接塗れる」ことも要因のようです。

女性に人気の「温熱シート」は、「緊張がやわらぐ」「体が温まってじんわりほぐれる」など、肩こりそのものへの薬効だけでなく、心身をほぐすリラックス効果が期待されているようです。「磁気ネックレス」「磁気シール」は、においがいいことやファッション性から、人前でも使いやすいことが理由。しかし、症状が本当につらいときに頼りにしているのは「内服薬」のようです。さらに、長期的な効果を考えると、「漢方薬」や「サプリメント」で、体の中から改善したいと願う人もいます。

ここで、貼付薬・塗布薬の売れ行きランキングを見てみましょう。20位のうち、シップ薬が15品を占め、塗布薬は5品。上位3品はリピート率も15%近くで、安定した人気であることがわかります。虫さされ薬のイメージが強い「キンカン」が4位に入っているのが印象的です。7位の「ロイヒつぼ膏」は、温感タイプで小さな丸型の貼り薬。角型の冷感タイプが主流のシップ薬の中では異色の存在。“これではなくてはダメ”という愛用者がいそうですね。

■女性は「入浴」「ストレッチ」などで、男性は「運動」で肩こり解消

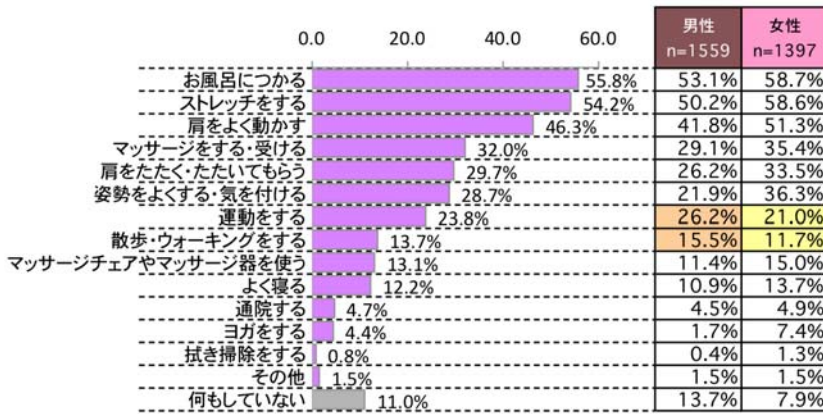


表 5:「肩こり解消のために、どのようなことをしていますか」についての回答

今回は、薬剤を使う以外で肩こり解消のために何をしているかを聞きました。最も多かったのは「お風呂につかる」55.8%、僅差で「ストレッチをする」54.2%、次いで「肩をよく動かす」が46.3%でした。また、「運動をする」「散歩・ウォーキングをする」以外のすべての項目について、男性より女性の回答が上回りました。男性よりも肩こりを感じている人が多い女性は、入浴、ストレッチ、マッサージ、ヨガなど、肩こり解消のために手を尽くしている様子うかがえます。ただし、インドアの手段が中心。運動やウォーキングについては、男性のほうが積極的に取り組んでいるようです。

■解消法があったら教えて！…肩こりに悩む悲痛な声とすっきり解消エピソード

肩こりで困ったことを教えてください。	
【ひどい痛みで】	
肩こりがひどくなると頭痛や吐き気をもよおしてくるので困ります。	40代女性
針が刺さったような痛みがだんだんひどくなり、釘が刺さった状態に、更にボルトが食い込んだような痛みになったこと。	50代女性
あごまでコリが進行して食べられなくなった。	50代女性
一時的に解消してもすぐに硬くなってしまふ。	40代女性
肩がこりすぎて、首が回らなくなり、着替えることもできなくなりました。	50代女性
ネックレスなどの装飾品が、肩が凝りすぎてつけられないこと。	50代女性
右肩がこっており、車の運転で本線へ合流するとき、首が痛くて右を向けないので、体ごと右に向けなければならない。	60代男性
痛くて仕事にならないときがある。解消方法があったら教えてください。	50代男性
【貼付薬で困ったこと】	
よく効くと思うシップにおいがあり、外出時に使えないこと。	40代女性
シップを連続で貼ると肌が荒れることです。	40代男性
シップがにおい、恥ずかしかった。	50代女性
背中側は自分で貼れない。	40代男性
貼ったのをはがすのを忘れて襟元から出ていたとき。	60代女性
磁気シールをしたまま、ビーチで日焼けしたら、背中に丸い跡がついてしまった。	50代女性

肩こりが解消したエピソードを教えてください。	
アロママッサージを受けるとリラックスでき肩こりが解消される。	60代女性
パソコンの高さの調整をしたりすると解消することもある。	30代女性
手を後ろに回して組んでストレッチをしたらずいぶん解消した。	50代女性
ゴルフボールで、肩甲骨のあたりを、マッサージすると、軽くなる。	40代男性
ゴルフを始めたら20年来の肩こりが解消した。	40代男性
バッチングセンターに行って、バットを振ると、肩の筋肉や肩胛骨が動くので楽になります。	50代男性
1週間沖縄に旅行に行って、毎日泳いでいたら、気がついたら肩こりが解消していた。	40代男性

最後に、肩こりで困ったことや解消したエピソードを聞きました。「解消したエピソード」よりも、「困ったエピソード」が圧倒的に多く寄せられました。特に目立ったのは、痛みのひどさを訴える回答。「ボルトがくいこんだような痛み」など、想像を超える痛みに襲われている人も…。「肩こりがひどすぎて頭痛や吐き気がする」など、ひどい肩こりのために、ほかの部位まで痛くなるという回答も多数。そのほか、「肩がこりすぎて首が回らず」着替えや車の運転のときに困ったという回答もありました。

「シップを連続で貼ると肌が荒れる」「シップがにおい、恥ずかしかった」など、手軽なシップ薬には、独特のにおいや肌荒れのもとというデメリットが。においでは困らなくても、「磁気シールをしたまま肌を焼いてしまい、背中に丸い跡がついてしまった」など、はがし忘れによる笑えるエピソードも。

解消談としては、腕を伸ばすなど軽いストレッチやマッサージでよくなったという声。ゴルフや「バッチングセンターでバットを振る」など、肩甲骨を大きく回す動作のスポーツも効果的なようです。趣味やスポーツで体を動かすことで、リラクゼーションにもなっているようです。

秋から冬へ向かい、寒くて体が縮こまるこれからの季節には、肩こりを感じることもますます増えそうです。ひどい痛みになる前に、軽くストレッチしたり、お風呂で温まったり、薬剤を使ったり、自分に合った解消法を見つけるようにしてくださいね。

株式会社プラネットとは

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは

株式会社プラネットが、旬の消費財にまつわるトピックスをご紹介します、ニュースレターです。

本件に関するお問い合わせ先
 株式会社プラネット 管理本部 経営企画部 (小中、岡田)
 Tel : 03-5962-0811 / E-mail : keiei@planet-van.co.jp