

冬のアウトドア、屋外での作業やスポーツ観戦などに欠かせない
朝、開封すれば一日温かい…約 85%が「使い捨てカイロ」使用経験あり
 ～腰痛・肩こりの緩和からヨーグルトの発酵まで、防寒以外にも多様に使える～

日用品などを中心に、1200社超が活用する流通基盤を運営する株式会社プラネットは、消費財にまつわるトピックスをお届けする「Fromプラネット」の第25号として、使い捨てカイロに関する意識調査の結果をご紹介します。

■冬の体調の悩み…男性は「腰痛」、女性は「手足が冷える・冷え性」がトップ



表 1:「冬の季節に、体質や体の状態について、気になること・悩んでいることはありますか」についての回答

秋も深まり、寒さが身にしみる季節です。外出時、使い捨てカイロなどの防寒グッズが手放せないという人もいるのではないのでしょうか。12月1日は、「カイロの日」。そこで今回は、使い捨てカイロについてアンケートを実施。最近の使い捨てカイロ事情についてまとめました。

初めに、冬の季節、どんな体の不調に悩まされているかを調べました。最も多かったのが「肩こり」で35.2%、次いで「手足が冷える・冷え性」の30.2%、「腰痛」の29.7%、「肌が乾燥する」の25.4%と続きました。さらに、この結果を男女別に見ると、男性では1位が「腰痛」29.6%、2位が「肩こり」28.5%、3位が「冷え性」18.5%。これに対して、女性は「冷え性」が1位で47.4%、2位が「肩こり」の45.2%、3位が「肌が乾燥する」の40.8%で、順位に違いが見られました。女性は「肩こり」「冷え性」など複数の項目について、男性の数値を大きく上回り、寒い季節には、男性に比べてより多くの体の悩みを感じていることがうかがえます。中でも、「手足が冷える・冷え性」に悩む女性は、半数近くに上ることがわかりました。

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「使い捨てカイロ」。
 調査期間：2015年10月9日～10月23日、DIMSDRIVE モニター4,867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。

■「使い捨てカイロ」使用経験率は84.8%、女性では9割以上が使用経験あり



表 2:「使い捨てカイロを今までに使ったことはありますか」についての回答

次に、使い捨てカイロの使用経験について聞きました。使い捨てカイロを使ったことがあると答えた人は84.8%と高く、8割を超えました。年代別では、40代が最も高く、90.5%。さらに、女性だけの結果を見ると91.4%で、40代の経験率を上回り、実に9割以上の女性に使い捨てカイロの使用経験があることがわかりました。

多くの人がお世話になっている使い捨てカイロ。実際にどんなときに、どのように使われているのか、さらにアンケートの結果を見ていきましょう。

■貼るタイプのカイロを体のどこに貼る？…「腰」が圧倒的1位

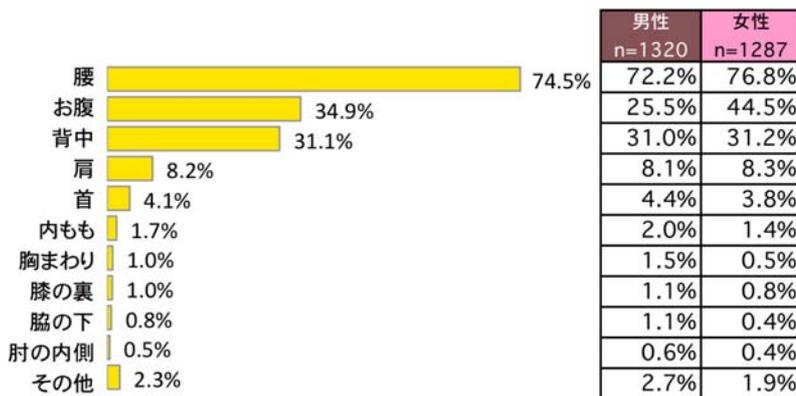


表3:「カイロを体のどの部分に貼りますか(靴下用・靴用の貼るタイプは除く)」についての回答

《その部分に貼る理由は？》

【腰】

- ・ いちばん体を温めることができそうな場所だと思うので。
- ・ 体全体を温めるのに最も効果的。
- ・ 腰痛が緩和されるように思うから。
- ・ ここを温めると全身に温かい血液がめぐるという話を聞いたので。
- ・ あまり動かさなくて取れにくい。
- ・ 腰が冷えると痛くなるから。

【お腹】

- ・ お腹に貼ると体全体があたたかくなるから。
- ・ お腹が痛いときに貼る。
- ・ お腹が冷えるとトイレが近くなるから。
- ・ お腹の調子がよくないとき、温めると緩和されるから。
- ・ おへその下あたりにツボがあるらしいので、体が温まる。

【背中】

- ・ あまり目立たず、あたたかさも感じられるので。
- ・ いちばん体を温めることができそうな場所だと思うから。
- ・ この部分があたたかいと、気持ちよい。
- ・ 背中がぞくぞくするので、寒気をしのぐため。

【その他】

- ・ 肩：肩こりがひどく、貼ると緩和されるから。
- ・ 肩、首：こりを緩和するため。
- ・ 腰、お腹：お腹と腰に貼ると、体全体があたたかく感じるから。

袋から取り出して振るだけで温かくなる、使いきりタイプのカイロが日本で発売され、一般に普及するようになったのは1978年ごろ。いつでもどこでも手軽に暖がとれる「使い捨てカイロ」はまたたくまにヒットし、今では振ったり揉んだりせず、開封するだけで発熱。持続時間も飛躍的に長くなりました。ミニサイズや貼るタイプ、足先用・靴用など使う部分に合わせた種類豊富な商品も登場しています。日本カイロ工業会の調べによれば、2013年度(2013年5月～2014年4月)におけるカイロの販売実績は、18億1,970万枚。そのうち、貼らないタイプのカイロは3億7,554万枚。貼るタイプのカイロが13億1,574万枚で、7割以上を占めています。

そこで今回は、貼るタイプのカイロの使用者に、どこに貼っているのかを聞きました。結果は、「腰」が74.5%で圧倒的1位。2位が「お腹」34.9%、3位が「背中」31.1%でした。以下、「肩」「首」「内もも」などの回答もありますが、10%を下回っています。

なぜその部分に貼るのかについても、自由回答で聞きました。どの部分にも共通していたのは、「いちばん体を温めることができそうな場所だと思う」「体全体を温めるのに効果的」という回答です。どこに貼るのが全身を温めるのに最も効果的なのかは諸説ありそうですが、上位に入った「腰」「お腹」「背中」はいずれも体の中央、または軸に当たる部分。そこを温めれば、血行がよくなり、全身が温まる、という実感を持つ人が多いのはうなづけます。「お腹と腰に貼ると、体全体があたたかく感じる」という回答も。この「お腹と腰のはさみ貼り」はいかにも温かそうで、試してみたくりますね。

「腰」については、「腰痛が緩和されるように思うから」「腰が冷えると痛くなるから」という回答も多く、最初に調べた冬の体調不良の3位が「腰痛」だったこと、特に男性では悩みの1位が「腰痛」だったことから、「腰痛」に悩んでいる人がカイロを痛みの緩和に活用している様子がうかがえます。同様に、「お腹」につ

いても、「お腹が痛いときに貼る」「お腹が冷えるとトイレが近くなるから」という回答が多数。その他の部分、「肩」や「首」についても「こりを緩和するため」という回答が見られました。使い捨てカイロは、防寒だけでなく、体を温めることで痛みを緩和したり、体調を整えたりするためにも活用されている実態がうかがえました。

■朝、開封すれば一日中温かい…「使い捨てカイロ」に代わるものなし！

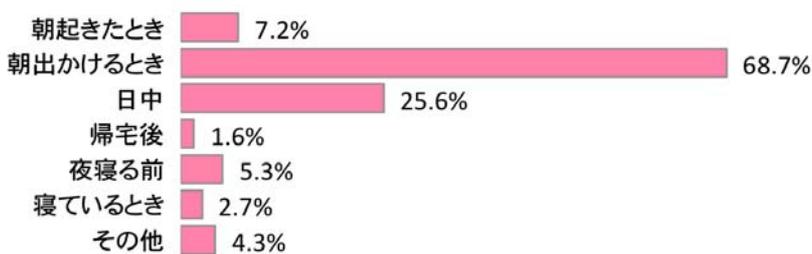
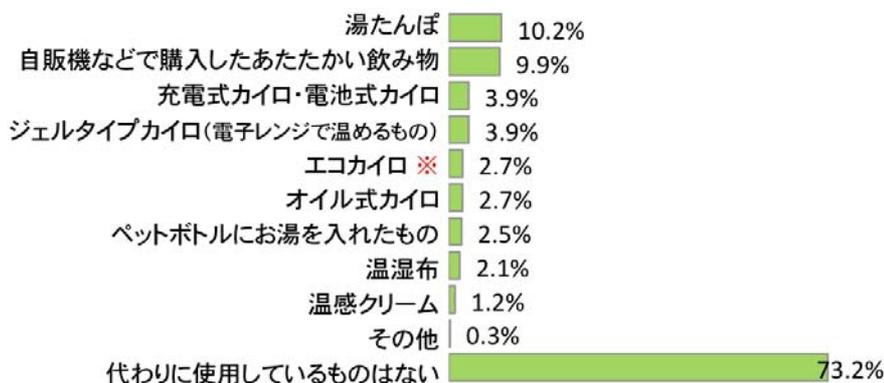


表 4:「使い捨てカイロを、一日のうちどのタイミングで使うことが多いですか」についての回答



※ バックの中にある金属片を曲げると発熱するタイプ

表 5:「使い捨てカイロの代わりに使っているものはありますか」についての回答

ね。とはいえ、長持ちはしないし、飲んでしまえばおしまいです。この項目の結果は「代わりに使用しているものはない」がダントツに高く、73.2%。使い捨てカイロのように、いつでもどこでも手軽に使える温かさが持続する便利なアイテムは、ほかにはなかなか見つからないと言えそうですね。

■「ペットの冬眠防止」「ヨーグルトの発酵」など、ユニークな活用法も

さらに、使い捨てカイロの「防寒以外」の使い方について、調べました。多かったのは、「お弁当の保温」や、猫・鳥かごなどペットの寝床を暖めるという活用法。「カブト虫の飼育」や「ペット(シマリス)の冬眠防止」というユニークな回答もありました。

また、「腰痛や肩こりのとき、温湿布代わりに」という回答も目立ちました。貼るタイプのカイロを「どの部分に貼るか」について調べた項目で、腰痛や肩こりの緩和のためにカイロを使用している人が多かったことと合致しています。デジカメの充電電池やバッテリーを暖めると、電池が多少復活したり長持ちするという経験を持つ人も少なくないようです。さらに、「ヨーグルトの発酵」など、発酵食品づくりに生かしている人もいました。

「使い終わったカイロを靴箱に入れて、防臭剤に」など、保温効果がなくなってからの活用法も。冷めても使える「使い捨てカイロ」は、もはや“使い捨て”ではないのかも…？

《防寒以外の使い方》

- ・ お弁当の保温。
- ・ 腰痛や肩こりのとき、温湿布代わりに。
- ・ カブト虫の飼育に冬など使用している。
- ・ ゴルフボールをこっそり温めて飛距離をかせぐ。
- ・ デジカメの充電電池がなくなりそうになったとき、温めると多少復活する。
- ・ 猫の寝床の下に置く。
- ・ ペット(シマリス)の冬眠防止。
- ・ ヨーグルトの発酵。
- ・ 使い終わったカイロを靴箱に入れて、防臭剤にしている。

■ レジャーやスポーツ観戦、災害時に…あってよかった「使い捨てカイロ」

使い捨てカイロがあっってよかったのはどんなときでしたか

【レジャーやアウトドアで】

- ・ テーマパークで、アトラクションを外で待っているときや、夜急に冷えてきたとき。
- ・ お正月で初詣の列に並んでいたとき。夜、足が冷たくて眠れないとき。
- ・ 冬場、アウトドア（魚釣りなど）をするとき。
- ・ ゴルフをしているとき。手を温めるのに役立つ。
- ・ スキーに行って吹雪いたとき、近くに建造物もなく、非常に助かった。
- ・ 真冬の船釣りで沖に出るときは、背中2枚、お腹2枚、足裏2枚を貼って、寒さをしのぐ。
- ・ 旅行先。特に海外旅行には必須アイテム。飛行機の中では寒くなってきたら絶対使う。

【コンサートやスポーツ観戦】

- ・ コンサートなど野外でのイベントに重宝する。
- ・ サッカーを観に行き、寒い中じっとしていたときです。太ももにも貼り助かりました。
- ・ 寒空の下、子どもたちの野球の応援の際にあっってよかったと思いました。

【式典や屋外での作業など】

- ・ 卒業式や入学式で寒い体育館でじっと座っていないといけないとき。
- ・ お葬式に参列したとき。喪服は重ね着がうまくいかないの。
- ・ あまり厚着ができないときに、使い捨てカイロを下着の間にはさんで寒さに耐えたとき。
- ・ 駅で長時間待たされるような寒いときは助かります。
- ・ 指先を使う仕事するとき。冷えた日は手先の感覚がにぶるので、カイロがあると便利。
- ・ 屋外で作業しなくてはならないとき。
- ・ 手がかじかんで困るとき。自転車に乗るとき。

【非常のとき】

- ・ 阪神淡路大震災のとき、車で寝なければならなかったとき。
- ・ 震災のときに暖をとれなくなって寒かったとき。
- ・ 計画停電で電気が使えないときは、助かりました。
- ・ すぐに使えること。どこにでも売っているので、欲しいときに手に入るのがよい。
- ・ 節電のため、家の中でもカイロで暖を取っている。湯たんぽや体が温まる飲み物など、いろいろ試してみたが、結局使い捨てカイロが一番効果的で即効性がある。

これまでの調査で、使い捨てカイロの便利さや、ほかに代わるものがないことがわかりました。そこで、実際にどんな場面で使われているのか「使い捨てカイロがあっってよかった」エピソードを聞くと、たくさんの回答が集まりました。

「テーマパークで、アトラクションを外で待っているとき」「お正月で初詣の列に並んでいたとき」、また「ゴルフをしているとき」「スキーに行って吹雪いたとき」など、屋外での行列待ちやアウトドアスポーツで助かった、という回答がやはり多数。「コンサートなど野外でのイベント」「サッカーを観に行ったとき」など、野外ライブやスポーツ観戦にも欠かせないようです。

「お葬式に参列したとき」「卒業式や入学式」など、広い場所に人が集まる式典などの寒さ対策、また「あまり厚着ができないとき」、表から見えないように下着に貼ることもできるので、服装を選ぶ場面などにも重宝。そのほか、「指先を使う仕事するとき」「手がかじかんで困るとき」など、手先・指先を温めるのにも効果を発揮していそうです。「震災のときに暖をとれなくなって寒かったとき」「計画停電で

電気が使えないときは、助かりました」というエピソードからは、非常の際、いかにありがたい存在だったかがわかります。

一番目立ったのは、「とにかく寒いとき」「急に冷えたとき」「冬の外出時」。「湯たんぽや体が温まる飲み物など、いろいろ試してみたが、結局使い捨てカイロが一番効果的で即効性がある」という回答には実感がこもっていて、納得させられます。「すぐに使えること。どこにでも売っているので、欲しいときに手に入るのがよい」という回答のとおり、使い捨てカイロのよさは、すぐに温かくなって来て、時や場所を選ばずに使えること。寒さが一段と厳しくなるこれからの季節、靴やバッグに一袋しのばせておけば、「あっってよかった」と思うときが必ずありそうですね。

株式会社プラネットとは

進化を続ける消費財流通を、業界の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。メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携。現在、生活者へのサービス向上を目指した1200社超が利用しています。

From プラネットとは

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。日用品に関する、旬なトピックスや意外な利用シーンなどをご紹介します。

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