

1日経っても治らないコリは、危険なサイン！？

痛みに変わる前のケアタイミング “^{いた}痛”アラートの実態を調査

コリの放置期間はいずれの部位でも半年以上が3割超

株式会社リクルート（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：北村 吉弘、以下リクルート）が運営する国内最大級のヘアサロン・リラク&ビューティーサロンの検索・予約サービス『ホットペッパービューティー』は、全国20歳～49歳男女1,000人を対象に「コリやコリからくる痛み」に関する調査を実施しましたので、その結果をご報告いたします。

毎年3月は会社の年度末や新生活に向けた準備などで何かと忙しいタイミング。身体のケアが後回しになりがちではないでしょうか。日常の会話の中でも「肩凝っちゃってさ」「肩凝っていそうだね」といった、“頑張っていること”をやんわり伝えたり、ねぎらいの意味を込めてコミュニケーションしたりする人もいるかもしれませんが、この身体のコリが日常的にある状態は皆さんの想像以上に身体にとって悪い状態です。

今回の調査で、身体のコリを放置しがちな人にその期間について伺うと、いずれの部位でも「2日以上」が9割超、「半年以上」も3割超となりました。コリを抱えていても対処せず長期間放置や我慢をしている人が一定数いる実態が明らかになりました。

一般社団法人 日本疲労学会 理事長を務める渡辺 恭良教授（以下、渡辺教授）は、「コリが1日経っても治らない時点で身体は異常であり、ケアすべきです」と話し、身体の痛みの前兆として「^{いた}痛アラート」の存在を軽視すべきではないとしています。



<トピックス>

【コリの実態】

- コリが仕事に悪影響！
3人に1人がコリからくる痛みで「仕事のパフォーマンスが低下した」経験あり
- いずれの部位でも半年以上コリが放置されている割合が3割超。
1日経っても治らないコリはケアすべき

【働くスタイルによる痛みの違い】

- 立ち仕事か座り仕事かによってコリの発生に違いが！
適切なタイミングでのケアが必須

【コリの改善】

- コリの適切な治療にはプロの施術が有効！
マッサージ・リラクゼーションサロンの利用でコリが改善した人が約8割

本件に関する

お問い合わせ先

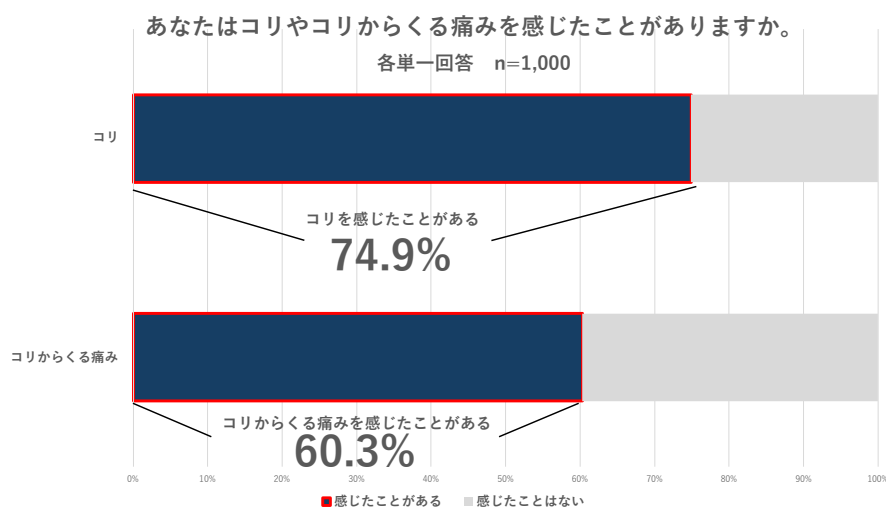
<https://www.recruit.co.jp/support/form/>

調査結果

■コリが仕事に悪影響！ 3人に1人がコリからくる痛みで「仕事のパフォーマンスが低下した」経験あり

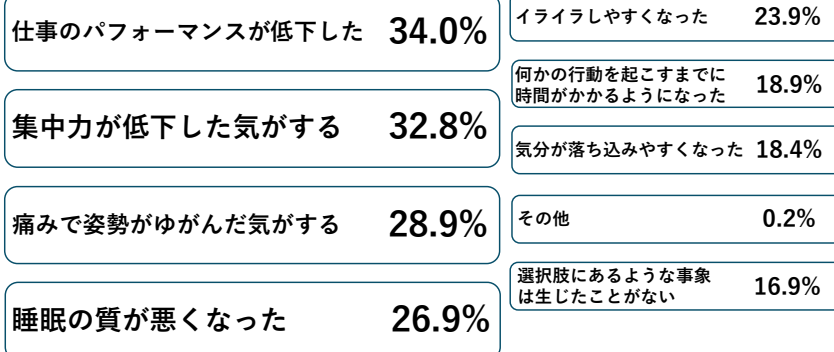
今回の調査では、働く人の74.9%が「身体のコリを感じたことがある」と回答。また、60.3%の人が「コリからくる痛みを感じたことがある」と回答しました。

さらに、コリからくる痛みによってどのような事象が生じたか質問したところ、最も多かった回答は「仕事のパフォーマンスが低下した」で34.0%。次いで、「集中力が低下した気がする」で32.8%という結果となり、仕事や日常生活に悪影響を及ぼしている実態が明らかになりました。



あなたがコリからくる痛みを感じた際、生じたことがある事象としてあてはまるものをお答えください。

複数回答 n=603 (コリからくる痛みを感じたことがある人)



■いずれの部位でも半年以上コリが放置されている割合が3割超。1日以上治らないコリはケアすべき

渡辺教授は、「個人差はあるものの、1日経ってもコリが治らない時点で身体は異常であり『痛アラート』が発令されている状態です。コリが慢性化すると痛みを感じるようになり、痛みをかばって姿勢がゆがんだりして症状の悪化を引き起こす可能性があります」と警鐘を鳴らします。

そんな中、コリを放置しがちな部位ごとにその期間を聞いたところ、いずれの部位でも「2日以上」が90%を超えており、多くの人が「痛アラート」レベルに該当することが判明しました。また「半年以上」も30%

超に上っていることから、長期間にわたってコリを抱えていることが当たり前の状態になっている人も一定数いるという実態が明らかになりました。

“コリ”を放置しがちと回答した部位について、どのくらいの期間放置しがちですか。
(各単一回答)

部位	2日以上放置	半年以上放置
頭 (n=115)	90.4%	31.3%
首 (n=363)	93.7%	36.9%
肩 (n=425)	92.5%	38.4%
腰 (n=202)	92.6%	41.6%
腕 (n=74)	97.3%	39.2%
手首 (n=53)	94.3%	34.0%
お尻 (n=62)	98.4%	45.2%
太もも (n=60)	93.3%	33.3%
ひざ (n=38)	97.4%	36.8%
ふくらはぎ (n=85)	94.1%	38.8%

▶ 2日以上放置
全部位で **90%超**

▶ 半年以上放置
全部位で **30%超**

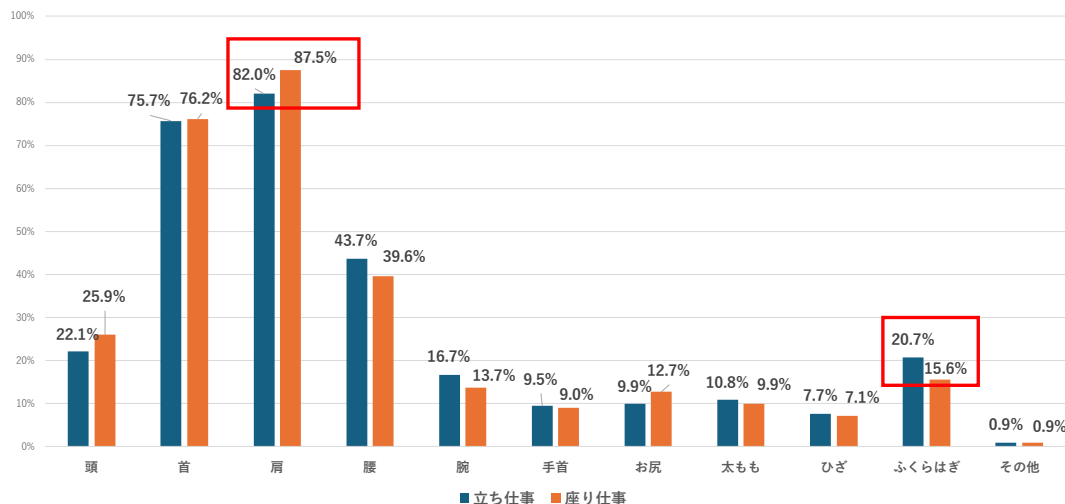
■ 立ち仕事か座り仕事かによってコリの発生に違いが！ 適切なタイミングでのケアが必須

コリに関する傾向として、立ち・座り仕事など働き方による違いも調査しました。立ち仕事が多い人・座り仕事が多い人それぞれに、コリを感じたことがある身体の部位について聞くと、座り仕事は「肩」が立ち仕事より 5.5 ポイント高い結果となりました。一方で、立ち仕事は「ふくらはぎ」が座り仕事より 5.1 ポイント高い結果となりました。

さらに、渡辺教授によると「コリからくる痛みには連鎖性があり、悪化すると痛みが他の部位に広がります。座り姿勢は肩や首、立ち姿勢は足や腰など姿勢によって大きな重力のかかる部位が異なり、痛みの広がり方が違ってきます。それぞれ 1 日経ってもコリが改善しないようなら『痛アラート』発令状態ですので、リラクゼーションサロンなどでのケアがオススメです」と仕事のスタイルに合ったケアを心がけることが重要と話します。

あなたが“コリ”を感じたことがある身体の部位をお答えください。

複数回答 立ち仕事が多い人 n=222、座り仕事が多い人 n=424



■コリの適切な治療にはプロの施術が有効！

マッサージ・リラクゼーションサロンの利用でコリが改善した人が約 8 割

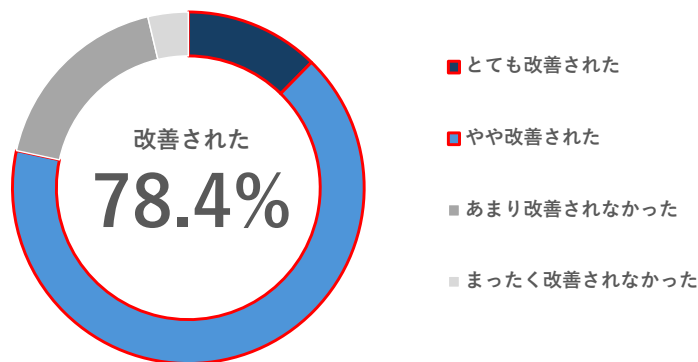
1 日経ってもコリが治らない「痛アラート」レベルに達した際は、自分の仕事のスタイルや症状に合わせたケアが必要になります。渡辺教授は「『痛アラート』レベルの症状の対処にはマッサージやリラクゼーションサロンなどでのプロの施術が有効です。プロの施術を利用することで、自分では気が付かないコリの原因部位の特定ができ、自分では届かない部位が効果的にほぐれるので、高い改善効果や疲労回復が期待できます」と話し、セルフケアではカバーし切れないケアが期待できるとのことです。

実際、コリを感じた際にマッサージ・リラクゼーションサロンを利用したことがある人にコリが改善されたかどうか聞いたところ、約 8 割の人が改善を実感していることが判明。コリの改善にプロの施術が有効であると感じている人が多数を占めていることが明らかになりました。

「痛アラート」を見逃さず、1 日経ってもコリや疲労感が残っている際には、リラクゼーションサロンなどでのプロの施術を利用して早期に対処することが重要と言えそうです。

マッサージ・リラクゼーションサロンへ行ったことで“コリ”は改善されましたか。

単一回答 n=162 (コリを感じた際にマッサージ・リラクゼーションサロンを利用した人)



■監修 渡辺 恭良氏 (神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授)



コリを軽視し、放置しがちな人が多い傾向が見られますが、1 日経ってもコリや疲労感が残っている時点で異常であり、すぐに治療が必要な状態になっています。

コリの解消には凝っている部位を意識的に動かすなど、固まった筋肉をほぐすことが必須です。自分でマッサージすることも効果的ですが、リラクゼーションサロンなどでのプロの施術を利用することで、自分の手が届かない部分のコリを緩和することができます、より効果的に解消することができます。

また、コリが重症化すると姿勢が傾くなど、身体のゆがみにつながります。ゆがんだ姿勢はすぐには治らず、プロの施術などを継続して利用し、正しい姿勢を習慣化させることが大切です。

渡辺教授プロフィール

京都大学大学院医学研究科修了。医学博士。

一般社団法人 日本疲労学会 理事長、神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、

国立研究開発法人 理化学研究所 名誉研究員、Integrated Health Science 株式会社 代表取締役 CEO。

ベルツ賞、文部科学大臣表彰科学技術賞など受賞

■ 調査概要

調査目的	➤ コリやコリからくる痛みに関する実態や意識の把握															
調査方法	➤ インターネット調査															
対象者条件	➤ 全国 20 歳～49 歳男女、労働者															
回収数	➤ 1,000 人															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">回収数</th> <th colspan="2">男性</th> <th colspan="2">女性</th> <th rowspan="2">計</th> </tr> <tr> <th>セルフケアあり</th> <th>ケアなし</th> <th>セルフケアあり</th> <th>ケアなし</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>250</td> <td>250</td> <td>250</td> <td>250</td> <td>1,000</td> </tr> </tbody> </table> <p>(人)</p> <p>※セルフケアあり：「ヨガ・ピラティス」「サウナ」「ストレッチ」「筋力トレーニング」などを行っている人 ※ケアなし：セルフケアを行っておらず、「整体・鍼灸治療」「マッサージ・リラクゼーションサロンでの施術」も受けていない人</p>	回収数	男性		女性		計	セルフケアあり	ケアなし	セルフケアあり	ケアなし		250	250	250	250
回収数	男性		女性		計											
	セルフケアあり	ケアなし	セルフケアあり	ケアなし												
	250	250	250	250	1,000											
実査期間	➤ 2025 年 2 月 25 日（火）～26 日（水）															

■ 『ホットペッパービューティー』とは

『ホットペッパービューティー』は、年間予約件数 1 億 8388 万件※1 の国内最大級のヘアサロン・リラクゼーションサロンの検索・予約サービスです。多様な切り口の特集、行きたい日時での検索、ヘア・ネイルカタログ、口コミ、お得なクーポン、サロンスタッフなどから、自分の行きたいサロンを検索できます。ウェブサイト・アプリから 24 時間いつでも・どこでも予約でき、予約後に来店するとポイントが 2%たまり、次回の利用時などに使えます。ジャンルは、ヘア、リラクゼーション、エステ、ネイル、アイビューティーまで幅広く提供しています。30 分ごとの空き状況が確認できるため自分の予定に合わせた予約ができ、エリア検索機能で通いやすいサロンを見つけることができます。

※1：2023 年 4 月～2024 年 3 月までの予約件数

日時選択

2025年2月

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金
10:00	◎	×	◎	◎	◎
10:30	◎	×	◎	◎	◎
11:00	◎	◎	◎	◎	◎
11:30	◎	◎	◎	◎	×
12:00	◎	◎	×	◎	◎
12:30	×	◎	×	◎	◎
13:00	×	◎	×	◎	◎
13:30	×	◎	×	◎	◎
14:00	×	◎	◎	◎	◎

(画面はイメージです。一部店舗では予約形式が異なる場合があります)

『ホットペッパービューティー』HP：<https://x.gd/gTHlb>

リクルートグループについて

1960年の創業以来、リクルートグループは、就職・結婚・進学・住宅・自動車・旅行・飲食・美容などの領域において、一人ひとりのライフスタイルに応じたより最適な選択肢を提供してきました。現在、HRテクノロジー、マッチング&ソリューション、人材派遣の3事業を軸に、60を超える国・地域で事業を展開しています。リクルートグループは、新しい価値の創造を通じ、社会からの期待に応え、一人ひとりが輝く豊かな世界の実現に向けて、より多くの『まだ、ここにはない、出会い。』を提供していきます。

詳しくはこちらをご覧ください。

リクルートグループ：<https://recruit-holdings.com/ja/>