

梅雨どきの不調、男女で4～6割が実感

セルフケアに悩む声も多数

梅雨たる対策に理学療法士考案の「絆創膏2枚だけ」改善メソッド

今年の暦の上での入梅は6月11日。すでに沖縄～九州南部では梅雨入りが発表され、いよいよ全国的に本格的な梅雨シーズンが到来します。一方で、梅雨の時期には体調不良を感じる人も少なくありません。そこで、登録者数110万人超のYouTubeチャンネル『腰痛・肩こり駆け込み寺【山内義弘】』を運営する理学療法士の山内 義弘は、梅雨入りを前に、20歳以上70歳未満の男女全国1,000名を対象に「梅雨どきの体の不調（梅雨たる）」に関するアンケート調査を実施しました。



■ 調査概要

調査期間：2025年5月7日

調査手法：インターネット調査

調査対象：20歳以上70歳未満の男女全国

サンプル数：1,000名（5歳刻みに男女各50名）

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「腰痛・肩こり駆け込み寺【山内義弘】調べ」と必ずご明記ください。

■ 調査結果サマリー

- ・約6割の女性が梅雨どきに「体の不調」を実感
- ・「頭痛」「倦怠感」は男女ともに4割以上、男女で傾向に違いも
- ・不調時の対策、「特に何もしない」人が約3割

本リリースに関するお問い合わせ先

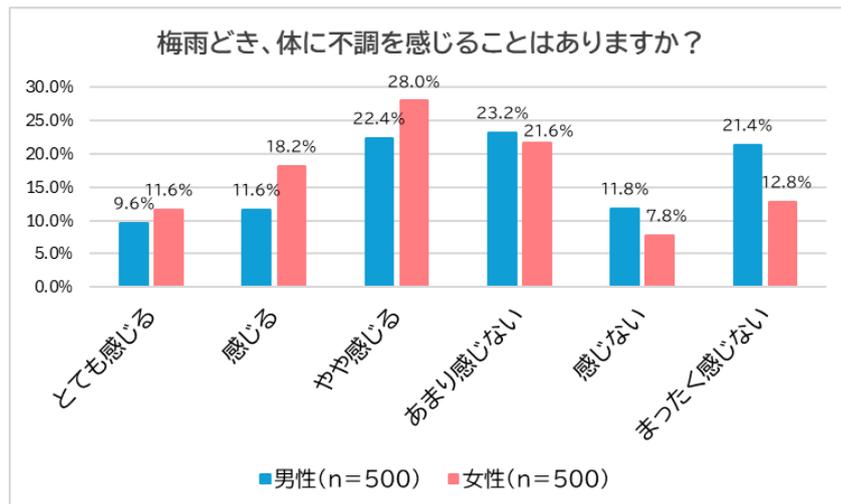
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局

株式会社ティアラボ 担当：熊倉

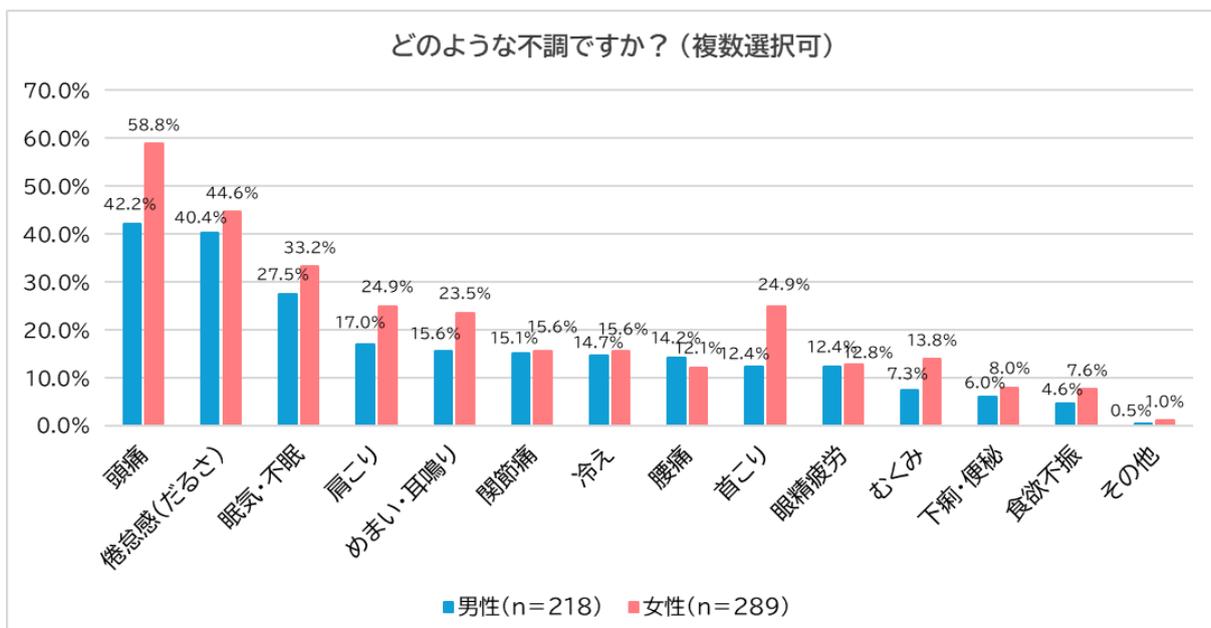
E-mail : yamauchi@tiaLABO.com TEL : 0797-80-7564

■ 調査結果

「梅雨どき、体に不調を感じることはあるか？」という質問に対して、「とても感じる」（男性：9.6%、女性：11.6%）、「感じる」（男性：11.6%、女性：18.2%）、「やや感じる」（男性：22.4%、女性：28.0%）となりました。一方で、「あまり感じない」（男性：23.2%、女性：21.6%）、「感じない」（男性：11.8%、女性：7.8%）、「まったく感じない」（男性：21.4%、女性：12.8%）となっています。この結果から、梅雨になると体に何らかの不調を感じる人は男性で43.6%、女性で57.8%となり、特に女性で高い傾向にあることが明らかになりました。



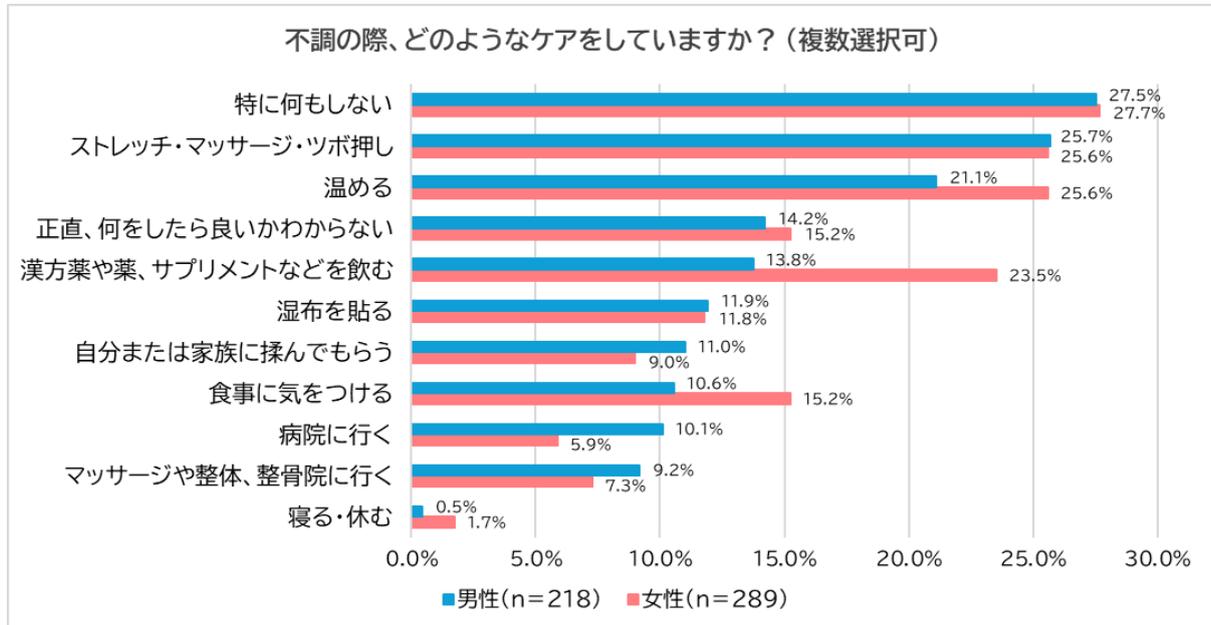
不調を感じると回答した人に「具体的な症状」について尋ねたところ、最も多かったのは「頭痛」（男性：42.2%、女性：58.8%）でした。次いで「倦怠感（だるさ）」（男性：40.4%、女性：44.6%）、「眠気や不眠」（男性：27.5%、女性：33.2%）と続き、自律神経の乱れに関連する症状が目立ちました。また、「首こり」「むくみ」「冷え」などは女性に多く見られる傾向があり、性別によっても症状の出方に違いが見られました。



本リリースに関するお問い合わせ先
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局
株式会社ティアラボ 担当：熊倉
E-mail : yamauchi@tia-labo.com TEL : 0797-80-7564

NEWS RELEASE

また、「不調を感じた際の対処法」について尋ねたところ、最も多かったのは「特に何もしない」（男性27.5%、女性27.7%）で、次に多かった「ストレッチやマッサージ、ツボ押しを行う」（男性：25.7%、女性：25.6%）も男女ともにほぼ同じ割合でした。その他、「温める」「漢方薬や薬、サプリメントなどを飲む」「湿布を貼る」「自分または家族に揉んでもらう」「食事に気をつける」など、セルフケアに取り組む人も一定数存在しました。一方で、「正直、何をしたら良いかわからない」（男性：14.2%、女性：15.2%）と悩む人も一定数いることがわかりました。



■梅雨の不調は「首のもっこり」が原因かも？ デスクワークやスマホ習慣が招く“亀首（かめくび）”に注意

梅雨の時期になると、頭痛や倦怠感、不眠、めまいなどの体調不良を訴える人が増えます。その多くは、自律神経の乱れが原因とされており、その背景には「亀首（かめくび）」と呼ばれる首の異常が関係している可能性があります。

●「亀首」とは？

デスクワークやスマホの使いすぎで、首の後ろに脂肪の塊ができ、盛り上がった状態になる現象です。これは単なる「首こり」ではなく、首こりの末期の状態です。首の筋肉が動かなくなってしまう、その周囲に脂肪組織がついて固まりようになっていくのです。放置していると、肩や背中、肘にまで広がり、たくましく盛り上がっているような感じになっていくケースもあります。

●なぜ「首がもっこり」するのか？

原因は、悪い姿勢にあります。スマホやパソコンを覗き込む姿勢で、頭が前に出て、首の骨（特に最も下にある首の骨：頸椎7番）に負担がかかります。この部分にコリがたまり、筋肉が固まると脂肪がつきやすくなります。やがてその部分が盛り上がり、姿勢が固定されて元に戻しづらくなるという悪循環が起きます。

●自分が「亀首」かどうかチェックする方法

チェックする方法は2つあります。

1. 仰向けでチェック

ベッドに仰向けに寝て、後頭部が自然にベッドにつけばOK。枕がないと辛い、枕があった方が楽という人は予備軍、後頭部をつけるてアゴが上がってしまう人は「亀首」の可能性がります。

本リリースに関するお問い合わせ先
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局
株式会社ティアラボ 担当：熊倉
E-mail : yamauchi@tialabo.com TEL : 0797-80-7564

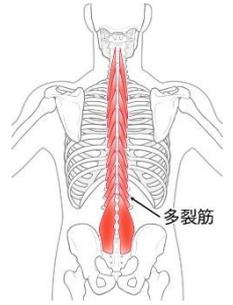


NEWS RELEASE

2. 頸椎7番の動きチェック

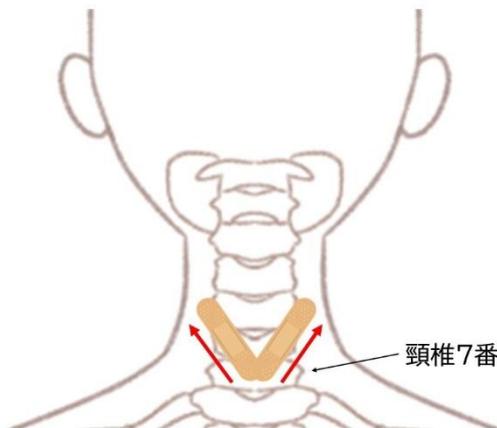
お辞儀をして首の後ろに触れる突起が頸椎（けいつい）7番です。その突起に指を置いたまま仰向けに寝て、頸椎7番で指を押しつけられるかを確認しましょう。できなければ、頸椎7番の突起から背骨についでいる小さな筋肉「多裂筋（たれつきん）」がうまく働いていない証拠です。

多裂筋が凝り固まってしまうと、頸椎7番も凝り固まり、首の盛り上がりにつながります。この筋肉を緩めるために、絆創膏を貼ってストレッチします。



●絆創膏の貼り方

- ①首を軽くお辞儀して、頸椎7番の突起を見つけます。
- ②そこから左右の斜め上方向に絆創膏をVの字に貼ります。
- ③両方に貼ることで、多裂筋に適度なテンションがかかり、筋肉が伸びてほぐれていきます。



●ストレッチのやり方

- ①座った状態で、目線を右に向けて、右手でゆっくり頭を左に向けます（5秒かけて）。
- ②左右交互に3回ずつ行いましょう。



本リリースに関するお問い合わせ先
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局
株式会社ティアラボ 担当：熊倉

E-mail : yamauchi@tialabo.com TEL : 0797-80-7564



日本一富士山に近い
腰痛・肩こり駆け込み寺®

NEWS RELEASE

特にもっこりしている人は、触てみると少し小さくなっているのを感じられるはずです。

ストレッチ後は絆創膏を外しても構いません。一度筋肉に刺激（テンション）を与えて記憶させれば、絆創膏を外したあとも効果は続きます。また、この絆創膏とストレッチは夜寝る前にやると、睡眠の質が上がります。

それから、今回の調査結果で注目すべき点がありました。4人に1人が、不調を感じた際の対処法として「ストレッチ・マッサージ・ツボ押し」を挙げていたのです。

しかし、注意が必要です。ツボ押しや強すぎるマッサージは、かえって筋肉の繊維を傷つける可能性があります。また、他人に伸ばしてもらったストレッチも、無理な力がかかると筋肉本来の働きを妨げてしまうことがあります。

■ 山内 義弘プロフィール

1970年生まれ。愛知県名古屋市出身。

20年以上の治療経験を持つ理学療法士で、YouTube登録者数110万人超え。

これまでに25,000症例・75,000回以上の治療を行い、車イスや杖が必要な患者さん、寝たきりや激痛で悩む人々を数多く救ってきた。

「不要な手術と薬を世の中から無くしたい」という想いから、独自の治療法やセルフケアを開発。世界中の人に、痛み・悩み知らずの快適な人生を送っていただくために、全国で講演活動を行っている。

著書に『コリと痛みの駆け込み寺！ のびぢみ体操』（KADOKAWA）、『1分でバキバキ肩こりがスッキリ！ 山内流 肩甲骨はがし』（宝島社）の他、2024年12月25日に『体の不調をすべて解決する 絆創膏を貼るだけ整体』（KADOKAWA）がある。また、この出版に伴い、自身が開発した絆創膏「山内流絆創膏™」も発売中。

腰痛・肩こり駆け込み寺【山内義弘】：https://www.youtube.com/@yamauchi_kakekomidera



■ 会社概要

商号：株式会社AKS Therapy Studio

所在地：東京都中央区銀座8-14-9 デュープレックス銀座タワー 1101

代表者：代表取締役 山内 義弘

設立：2017年10月

事業内容：整体に関する教育事業、健康器具・整体器具の販売

URL：<https://sekichukan.aks-therapy.co.jp/>

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社AKS Therapy Studio PR事務局

株式会社ティアラボ 担当：熊倉

E-mail：yamauchi@tiaLABO.com TEL：0797-80-7564