

報道関係者各位

2025年10月21日（火）
株式会社AKS Therapy Studio

それ「秋バテ」かも？
半数が実感！
7割超が訴える「だるさ・疲れが取れない」の深刻度
【理学療法士が忠告】秋バテの元凶は首の「多裂筋」だった！
疲労・頭痛を招く「ストレートネック」撃退セルフチェック＆解消法

朝晩の気温差が大きくなり、体や心の不調を訴える「秋バテ」に悩む人が増える季節となりました。この「秋バテ」の実態を明らかにするため、登録者数138万人超の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・山内 義弘は、全国の35歳以上65歳未満の男女600名を対象にアンケート調査を実施しました。その結果、回答者の半数が「秋バテ」を実感していることが判明しました。この背景には、夏の疲れや急な寒暖差、そして自律神経の乱れが潜んでいると考えられます。



■ 調査概要

調査期間：2025年10月8日

調査手法：インターネット調査

調査対象：35歳以上65歳未満の男女全国

有効回答者数：600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。

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

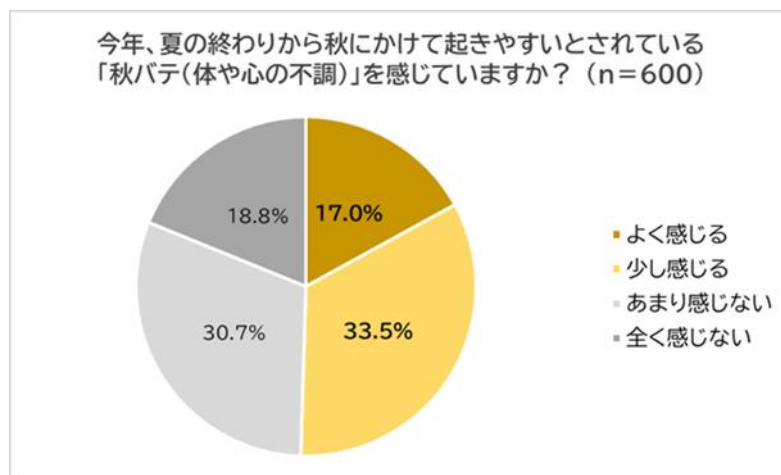
■ 調査結果サマリー

- ・半数が「秋バテ」を実感
- ・7割超が「だるさ・疲れが取れない」と回答
- ・原因は「夏の疲れ」と「寒暖差」
- ・約半数が「集中力の低下」、3人に1人は「気分の落ち込み」も

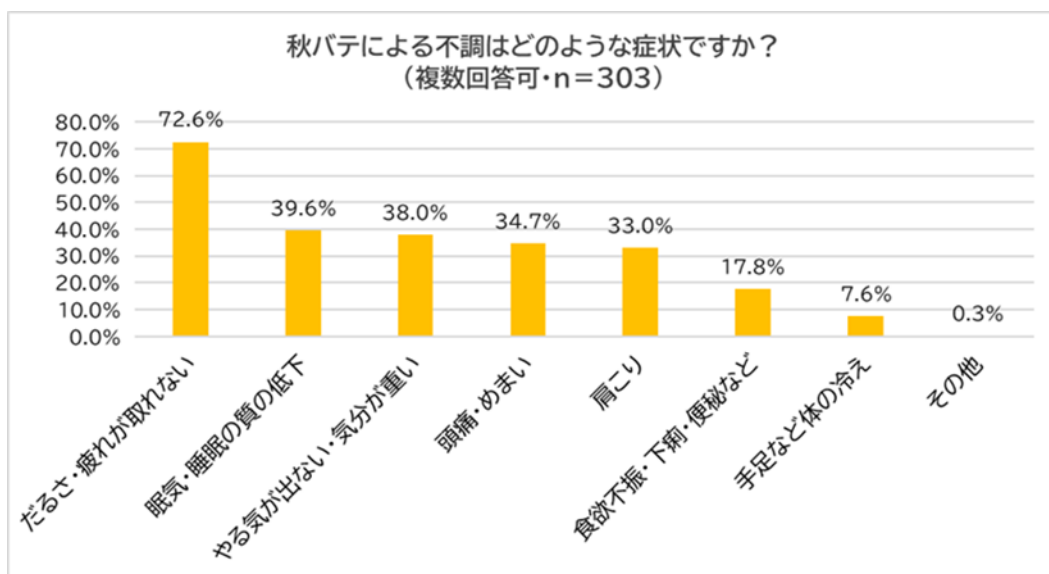
■ 調査結果

夏は終わったはずなのに、だるい・眠れない・やる気が出ない・・・など、なんとなくの不調が続いていませんか？この症状は「秋バテ」かもしれません。

そこで、「今年、夏の終わりに秋にかけて起きやすいとされている『秋バテ（体や心の不調）』を感じているか？」と尋ねたところ、「よく感じる」（17.0%）、「少し感じる」（33.5%）となり、50.5%の人が秋バテを実感していると回答しました。一方で、「全く感じない」と答えた人は18.8%にとどまり、多くの人が夏から秋にかけて何らかの不調を抱えていることがわかりました。

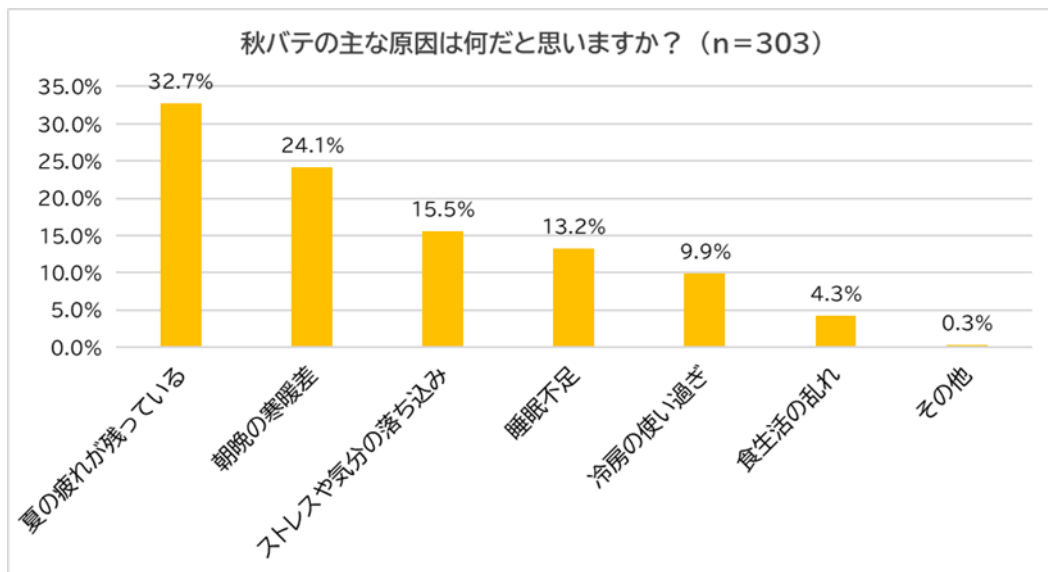


「秋バテを感じる」と回答した人303名に「具体的な症状」を尋ねたところ、「だるさ・疲れが取れない」（72.6%）が最も多く、次いで「眠気・睡眠の質の低下」（39.6%）、「やる気が出ない・気分が重い」（38.0%）となりました。

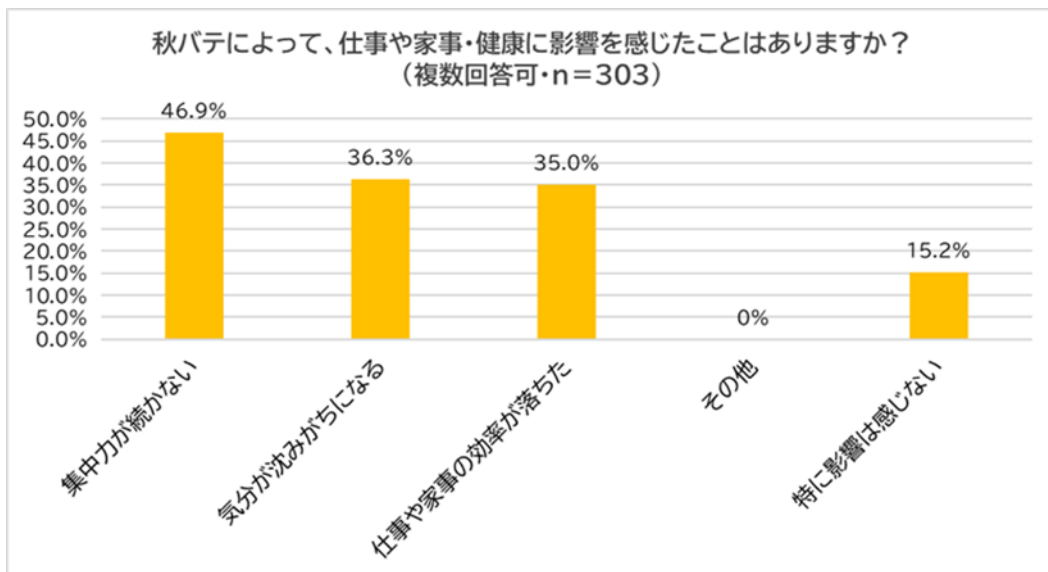


本リリースに関するお問い合わせ先
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局
株式会社ティアラボ 担当：熊倉
E-mail : yamauchi@tialabo.com TEL : 0797-80-7564

続いて、「主な原因」を尋ねたところ、「夏の疲れが残っている」(32.7%)が最多となり、「朝晩の寒暖差」(24.1%)と続きました。また、「睡眠不足」(13.2%)や「冷房の使い過ぎ」(9.9%)といった回答もあり、夏に酷使した身体が秋に入りリズムを取り戻せないまま不調を訴える“季節の反動”も見られました。



「秋バテによる仕事や家庭・健康への影響」では、「集中力が続かない」(46.9%)が最も多く、「気分が沈みがちになる」(36.3%)、「仕事や家事の効率が落ちた」(35.0%)と続きました。特に、働き盛り世代においては、パフォーマンスの低下やモチベーションの喪失にも繋がるため、秋バテは“軽視できない生活リスク”とも言えそうです。



■理学療法士・山内義弘が解説！「秋バテの原因と解消法」

今回の調査で、約半数の人が「秋バテ」を感じていることがわかりました。中でも「よく感じる」と回答した人は17%。多くの人が「夏の疲れを引きずっている」と感じているようです。

秋バテを実感している人のうち、7割以上が「だるさ・疲れが取れない」と回答し、ほかにも「眠気や睡眠の質の低下」「やる気が出ない」「頭痛・めまい」「肩こり」など、心身両面での不調が多く見られました。

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@tialabo.com TEL : 0797-80-7564

● 寒暖差と長引く暑さが、自律神経の乱れを引き起こす

秋バテの背景には、朝晩と日中の寒暖差や夏の疲れの持ち越しがあります。

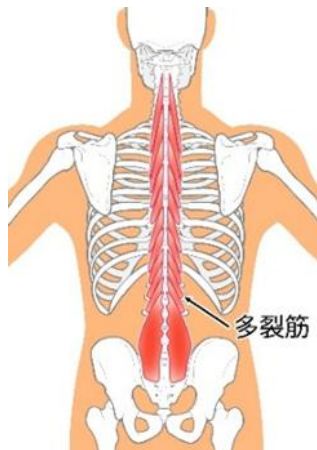
夏の間は、冷房の効いた室内と暑い屋外を行き来する生活が続き、体温調整を担う自律神経に負担がかかっています。そこに朝晩の急な冷え込みが加わることで、交感神経が過剰に働き、血流が悪化。結果として、肩こりや頭痛、疲労感などが出やすくなるのです。

また、秋は日照時間が短くなるため、活動意欲や気力を高める「セロトニン」というホルモンの分泌が減少し、睡眠を促す「メラトニン」の生成も不足しがちです。そのため、睡眠の質の低下や気分の落ち込みにつながりやすくなります。

● 気圧の変化や姿勢の乱れも秋バテを助長

秋雨前線や台風による気圧変化も、内耳や血流に影響を及ぼし、めまいや自律神経の不調を招くケースが見られます。

これらの要因に共通しているのは、**交感神経が優位になり、呼吸が浅くなる**ことです。浅い呼吸は猫背を招き、ストレートネックをも引き起こします。ストレートネックの主な原因は、首のところにある「多裂筋（たれつきん）」という筋肉が硬くなることです。この筋肉がこると、首の後ろが盛り上がる「亀首（脂肪首）」の状態にもつながります。また、ストレートネックになると、頭への血流が悪くなり、頭痛や睡眠の質の低下などの不調がさらに悪化する悪循環に陥りやすくなります。



● ストレートネックのチェック方法

それでは、自分がストレートネックかどうかを、次の方法でチェックしてみましょう。

(1) 壁にかかるとお尻をつけてまっすぐ立ちます。

(2) 軽くあごを引いた状態で、無理せず後頭部が壁につくかを確認します。

このとき、次のどちらかに当てはまる場合は、**すでにストレートネックの可能性が高い**です。

- 後頭部が自然につかない
- あごを突き出さないと後頭部につかない
- 無理に後頭部をつけようとするとお腹が前に出る



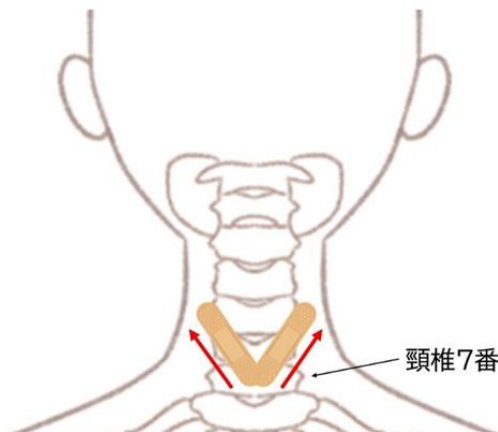
● 絆創膏でストレートネックを改善

ストレートネックを改善すると、自律神経のバランスが整い、呼吸が深くなって、気圧の変化にも強くなります。つまり、**秋バテの原因を根本から解消できる**のです。

その方法のひとつが、**絆創膏を使った簡単ケア**です。筋肉に貼るだけで、こわばった筋肉の働きをサポートできるので、セルフケアとしておすすめです。やり方は次の通りです。

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

- (1) 首を軽くおじぎして、首の付け根にある「頸椎7番（首の後ろで少し出っ張っている骨）」を見つけます。
- (2) そこから左右の斜め上方向に向かって、**絆創膏をVの字に貼ります。**
- (3) 両側に貼ることで、多裂筋がゆるみやすくなります。



これだけで、首周りの血流が改善され、呼吸も自然と深くなります。貼ったあとに胸が開くように感じたり、呼吸がしやすくなったりしたら、**ストレートネックの改善効果が出ているサイン**です。自律神経のバランスを整え、深い呼吸を取り戻す秋バテ対策をしていきましょう。

■ 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138万人超え。

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！ のびちぢみ体操**』（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@tia-labo.com TEL：0797-80-7564