

報道関係者各位

2025年11月27日（木）
株式会社AKS Therapy Studio

女性の“冷え性ピーク”は30代

末端冷え性は血管の衰えのサイン

専門家が教える「肘カイロ」の新常識！

気温が下がり、体の冷えを意識する女性が増える季節が到来しました。そこで今回、登録者数145万人超の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20歳以上70歳未満の女性500名を対象に「冷え性」に関するアンケート調査を実施しました。

その結果、20代～50代女性の約3人に2人が冷え性を自覚していることがわかりました。なかでも30代女性は「冷えを強く感じる」割合が4割超と最も多く、“冷えのピーク世代”と言える結果になりました。

冷えのタイプは全年代で「四肢末端型」が最多となり、30代は「血行不良」「基礎代謝の低下」「自律神経の乱れ」「ストレスや疲労」など、冷えの原因が複数重なりやすい傾向にあることが明らかになりました。

また、冷え対策として多かったのは「温かい飲み物」「湯船につかる」など“温活”が中心で、ストレッチ・運動といった“体を動かして改善する”行動は全体的に3割前後にとどまることも判明しました。



■ 調査概要

調査期間：2025年11月4日

調査手法：インターネット調査

調査対象：20歳以上70歳未満の女性全国

有効回答者数：500名（5歳刻みに各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。

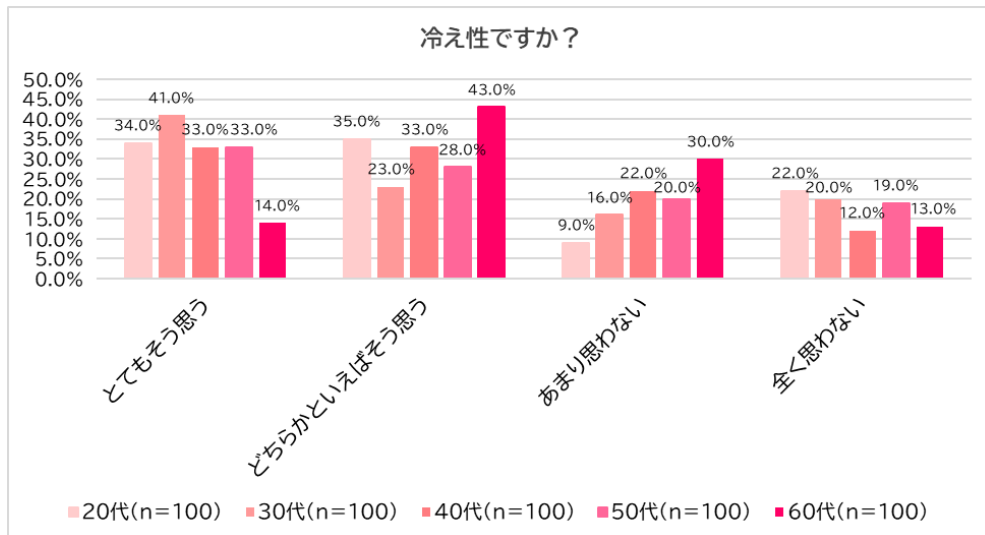
本リリースに関するお問い合わせ先
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局
株式会社ティアラボ 担当：熊倉

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

■ 調査結果

全国の女性（20～69歳）500名に「自分は冷え性だと思うか？」と聞いたところ、最も冷えを強く自覚していたのは30代女性でした。「とてもそう思う」と回答した割合は30代が4割を超えて（41.0%）最も高く、20代（34.0%）、40代・50代（共に33.0%）が3割超で続きました。

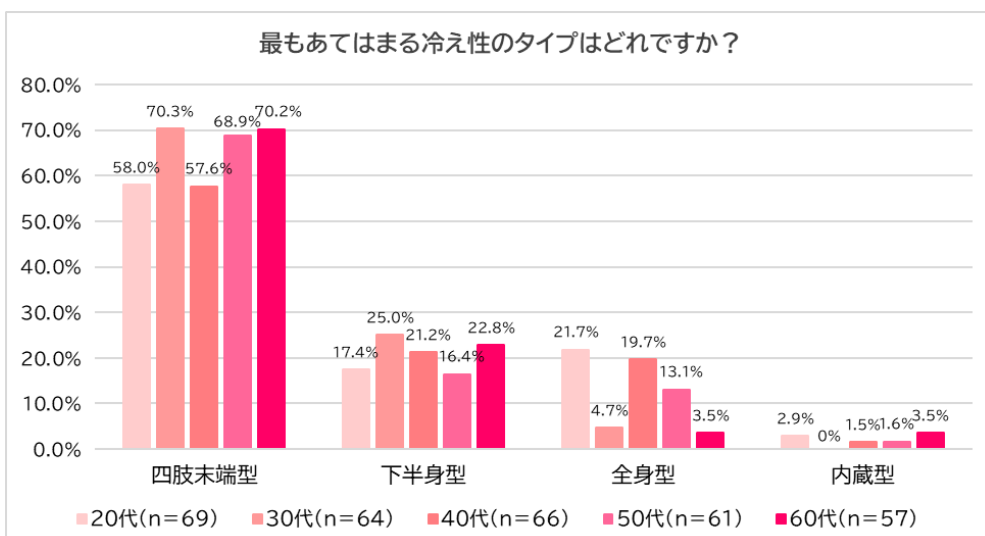
一方で、60代は「とてもそう思う」が1割超（14.0%）と少なく、「冷え性ではない」と感じている人が若い世代より多い結果になりました。



冷えを自覚する人（317名）に、「最もあてはまる冷えのタイプ」を聞いたところ、全年代で最も多かったのは「（手足や指先が冷たくなる）四肢末端型」でした。特に、30代（70.3%）・50代（68.9%）・60代（70.2%）では約7割がこのタイプと回答しており、「指先・つま先の冷え」は年代を問わず女性に共通した悩みと言えます。

次に多かったのは「（足先だけでなく、腰まわりや太ももなど下半身全体が冷える）下半身型」で、20代では2割弱（17.4%）ですが、30代・40代・60代では増える傾向がありました。

また、「（季節に関係なく、全身の体温が低い）全身型」は20代（21.7%）・40代（19.7%）で比較的高く、体質的な冷えも見逃せない結果となりました。

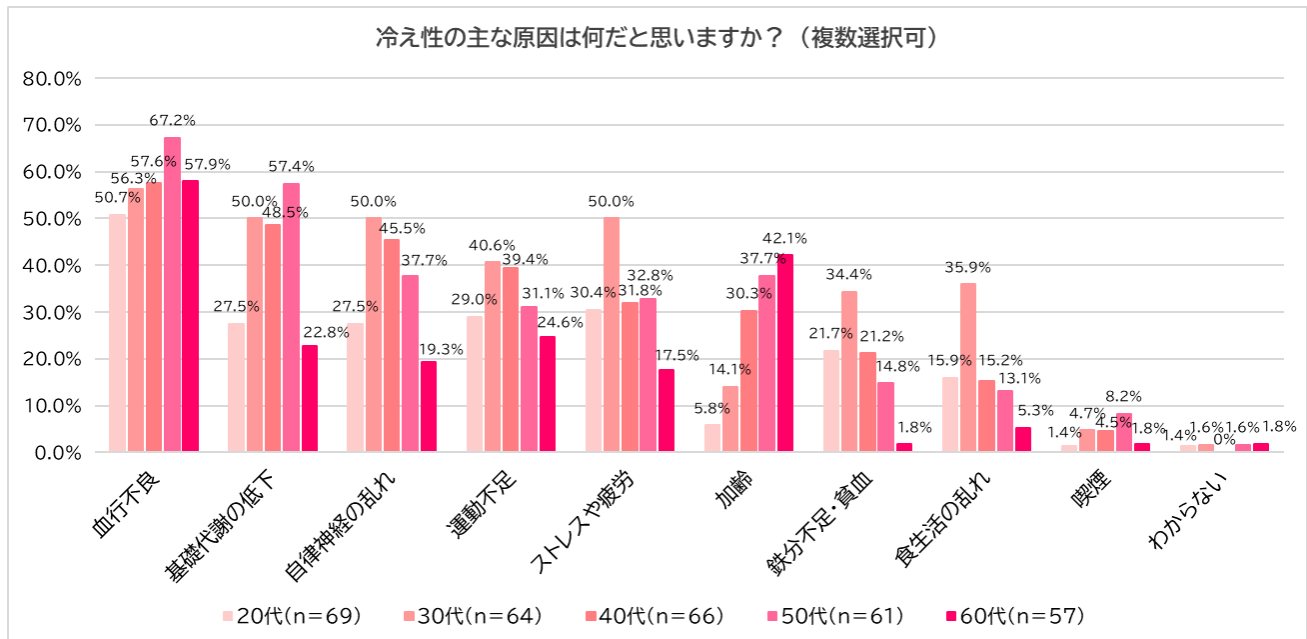


本リリースに関するお問い合わせ先
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局
株式会社ティアラボ 担当：熊倉

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

「冷え性の主な原因」については、全年代で「血行不良」がトップとなり、次いで「基礎代謝の低下」「自律神経の乱れ」と続きました。

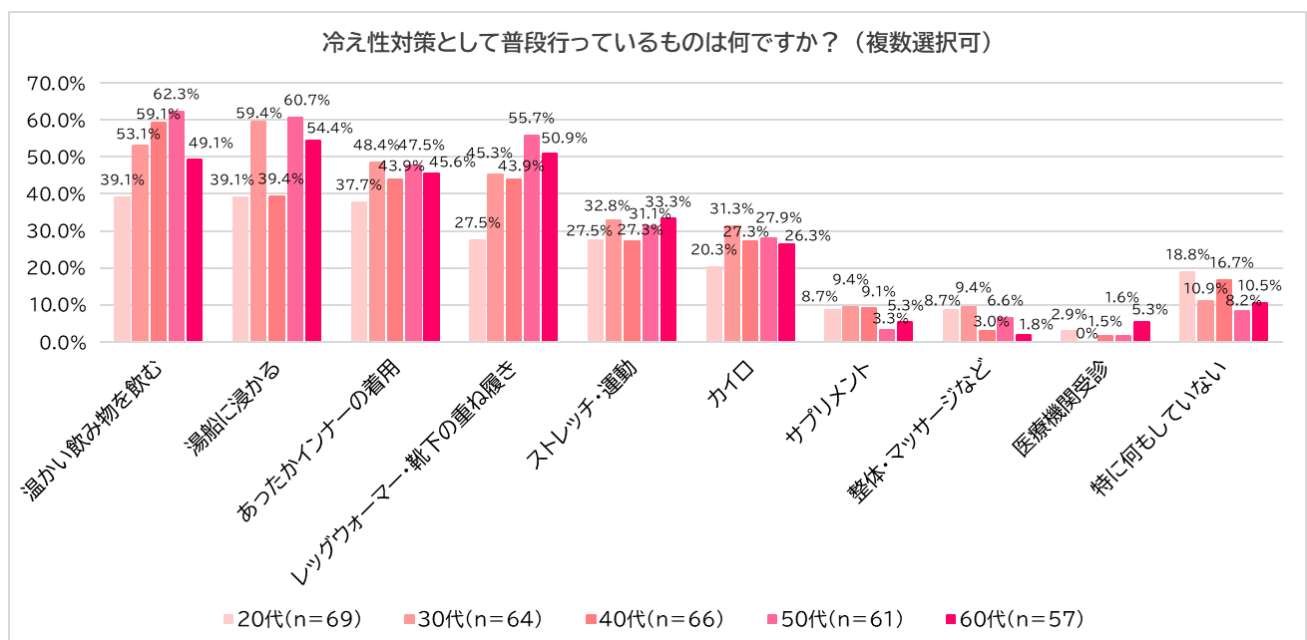
また、30代では「基礎代謝の低下」「自律神経の乱れ」「ストレスや疲労」がどれも半数を占め、「鉄分不足・貧血」「食生活の乱れ」も他の年代に比べ突出しているなど、年代別の特徴も顕著に現れました。



続いて、「普段行っている冷え性対策」を聞いたところ、20代・40代・50代では「温かい飲み物を飲む」、20代（同率）・60代では「湯船に浸かる」が最多となり、「あったかインナーの着用」「レッグウォーマー・靴下の重ね履き」も目立ちました。

一方、20代はどの対策も他の年代に比べて低く、「特に何もしていない」が高い結果となっていることから、冷えを自覚していても、対策にまで至っていない実態が見えてきました。

また、ストレッチ・運動といった“体を動かして改善する”行動は全体的に3割前後にとどまり、「温める」対策が中心の受け身な冷え対策が主流であることが示されました。



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

■理学療法士・山内義弘が解説「“肘カイロ”の新常識」とは

冬になると多くの女性が悩む“手足の冷え”。今回の調査でも、冷え自覚する人の約7割が四肢末端型の冷え性に悩んでいることがわかりました。

その大きな要因とされるのが、血流の低下、つまり毛細血管の働きの衰えです。毛細血管は全身に張り巡らされ、その長さは約10万kmとも言われます。血流が滞ると、手足の冷たさ、しびれ、爪の割れや肌荒れなど日常的な不調だけでなく、特に糖尿病の方では重度の合併症につながることもあります。

実は、毛細血管は一度衰えると元に戻らないと思われがちですが、近年の研究で、カイロで温めることで血管が生まれる可能性が報告されています。大阪大学と小林製薬の共同研究では、**肘の外側にカイロを貼ることで毛細血管の血流が改善した**という興味深いデータが示されました。

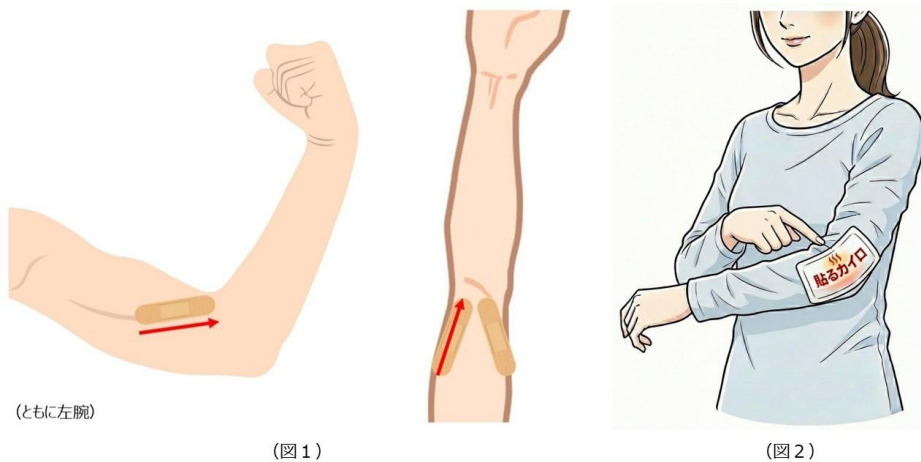
●なぜ「肘の外側」なのか？

肘の外側は筋肉が薄く、骨が触れやすい部位です。ここに温熱を加えると、**骨を伝って熱が広がり、周囲の毛細血管にまで温度刺激が届きやすい**と言われています。筋肉は直接温めても、熱がとどまってしまう可能性が高いため、外側の骨が飛び出ているところが効果的なのです。

また、温める前に上腕部へ絆創膏を貼って筋肉の緊張をゆるめることで、上腕動脈や正中神経への圧迫が軽減され、手指への血流や神経伝達がスムーズになる可能性があります。これは指の冷えや手のこわばり、ばね指などの予防にも役立つと考えられています。

●貼り方のポイント

- (1) 上腕二頭筋の輪郭に沿って、軽く曲げた状態で絆創膏を2枚貼り、筋肉の緊張を和らげる（図1参照）
- (2) その後、肘の外側の骨が飛び出ているところに、衣服の上からカイロを貼る（低温やけど防止）（図2参照）
- (3) 1日6～8時間を8週間継続すると、毛細血管の再開通が期待できるというデータがある



すぐに指先を温めたい場合は、即効性の高い「肘の前側（上腕動脈付近）」を温める方法もありますが、根本改善には「肘の外側」が重要です。毛細血管が再び働き始めれば、手先の冷えそのものが改善する可能性があります。

“温めるだけ”というシンプルなアプローチですが、科学的根拠が示されつつあることで、これまでの冷え対策の常識が大きく変わりつつあります。冷えに悩む方は、ぜひ一度取り入れてみてください。

また、詳しく知りたい方は『体の不調が整う！カイロを貼るだけ健康法』をご覧ください。

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

NEWS RELEASE



日本一富士山に近い
腰痛・肩こり駆け込み寺®

■書籍概要

タイトル：体の不調が整う！カイロを貼るだけ健康法（TJMOOK）

著者名：山内 義弘

出版社：宝島社

発売日：2025年11月27日（木）

定価：891円（税込）

判型：A4判 80ページ

ISBN：978-4-299-07320-4



■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@tiaabo.com TEL：0797-80-7564