

2026 年 9 月 28 日

久光製薬株式会社

「カラダの痛み」に関する全国調査を実施

久光製薬が「新・日本のカラダ痛み事典」を発表

約 3 人に 1 人がカラダの痛みを我慢

テープ剤利用者の約 3 人に 1 人が有効成分の種類や特長を把握せずに購入
「スワイプ指」や「二季疲労」など、現代特有の痛み 25 種類の実態が明らかに

久光製薬株式会社は、直近 1 年間に筋肉痛や関節痛、こりなどの痛みを経験した全国 20～60 代の男女 2,100 名を対象に、「カラダの痛みの実態」に関する調査を実施しました。

調査の結果、痛みを経験した人のうち約 3 人に 1 人（33.3%）が、市販薬の使用や医療機関の受診を行わず、痛みを我慢していることがわかりました。その理由として「対処するためのお金がもったいない」「対処する時間がない」「どう対処すればよいかわからない」などと回答した人が 6 割を超え、痛みを抱えながらも適切な対応に踏み出せていない実態が見えてきました。

また、痛みに対処している人のうち、市販の経皮鎮痛消炎テープ剤利用者の約 3 人に 1 人（35.3%）が、有効成分の種類や特長を十分に理解しないまま経皮鎮痛消炎テープ剤を購入していることが明らかになりました。

さらに今回の調査では、コロナ禍、スマートフォンなど ICT 機器の普及、物価高騰など、この 10 年間の社会環境の変化を背景とした、現代におけるカラダの痛みの実態を調べました。

そこで久光製薬は、今回調査したカラダの痛み 39 種類の中から、現代のライフスタイルとの関連がみられる 25 種類を選定し、「新・日本のカラダ痛み事典」を制作しました。本事典では「スマートフォン痛」「スワイプ指」「二季疲労」など、生活習慣や環境変化に伴う現代特有の痛みを紹介します。

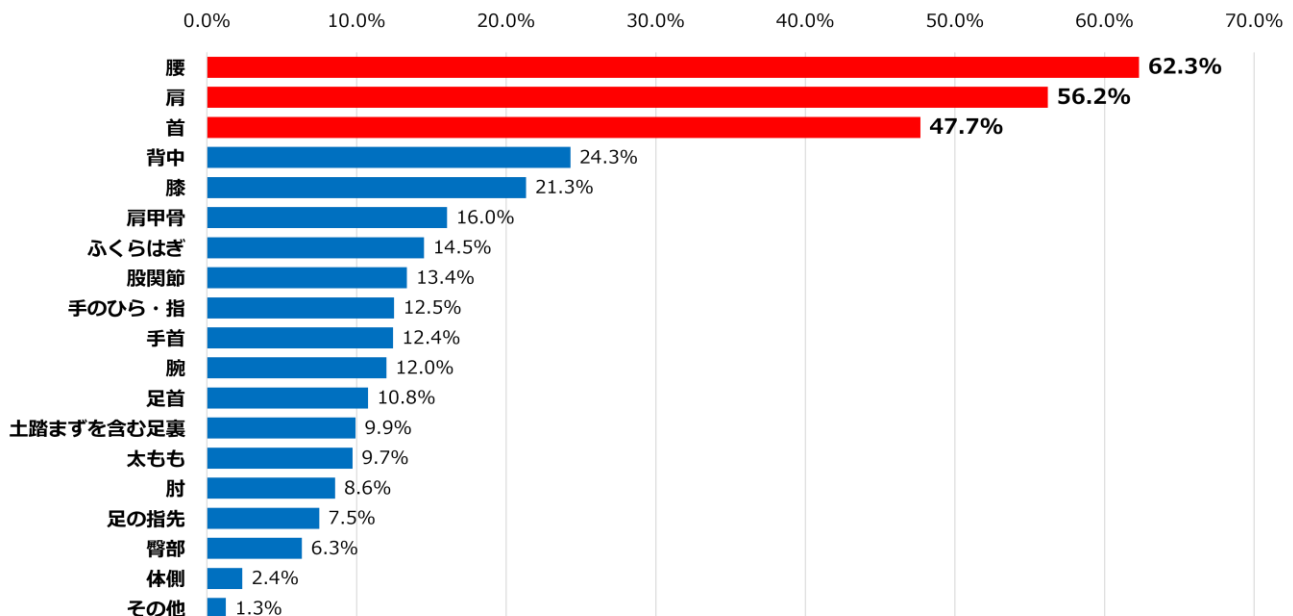
また、今回の調査で明らかになったカラダの痛みの実態について、帝京大学整形外科学講座 主任教授 河野博隆先生および獨協医科大学医学部麻酔科学講座 主任教授 山口重樹先生にお話を伺いました。



① カラダの痛み 対処実態

・カラダの痛み上位は上半身に集中

Q：あなたが直近1年のうち、カラダの痛みを感じた部位はどこですか？
(MA, n=過去1年でカラダの痛みを感じた経験のある人2,100名)

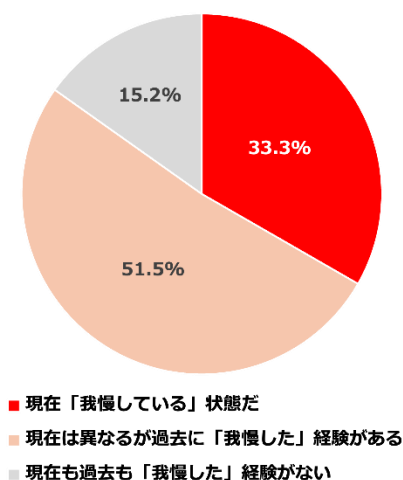


調査の結果、直近 1 年間でカラダの痛みを感じた部位は「腰」(62.3%)・「肩」(56.2%)・「首」(47.7%)が上位となり、次いで「背中」(24.3%)・「膝」(21.3%)が続きました。

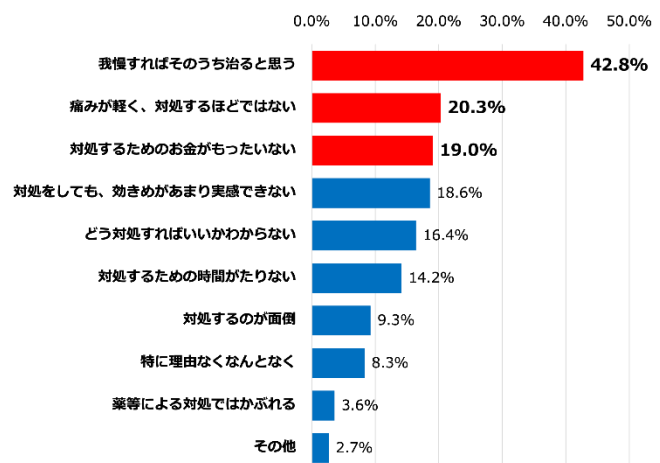
・多くの人がカラダの痛みについて我慢経験あり。理由の4割が「そのうち治る」と回答

カラダの痛みを感じても市販薬の使用や医療機関の受診をせず我慢している人は 33.3% (約 3 人に 1 人) にのぼりました。さらに、過去に我慢した経験がある人を含めると、84.8%が何も対処せずにカラダの痛みを我慢した経験があることが分かりました。

Q：カラダの痛みを感じても、市販薬の使用や医療機関の受診をせず我慢したことはありますか？
(SA, n=過去1年でカラダの痛みを感じた経験のある人2,100名)



Q：カラダの痛みを感じても、市販薬の使用や医療機関の受診をせず我慢した理由は何ですか？
(MA, n=我慢した経験のある1,782名)



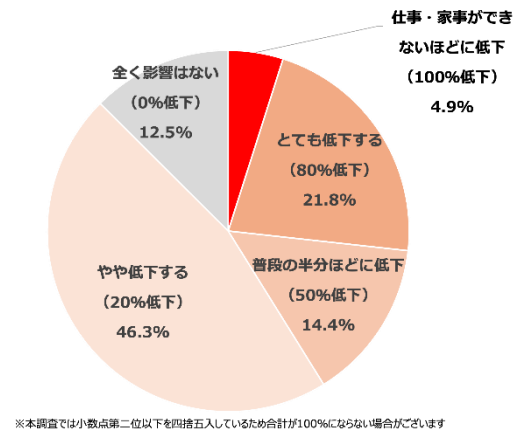
痛みを我慢する理由としては、「我慢すればそのうち治ると思う」(42.8%)が最も多く、「対処するためのお金がもったいない」(19.0%)、「対処をしても、効きめがあまり実感できない」(18.6%)、「どう対処すればいいかわからない」

(16.4%)、「対処するための時間がたりない」(14.2%)、「薬等による対処ではかぶれる」(3.6%)などが挙げられました。これらの適切な対処を妨げる理由を挙げた人は 61.2%にのぼり、多くの人が痛みを抱えながらも十分な対処に至っていない実態が明らかとなりました。

・カラダの痛みに関するパフォーマンスへの影響

さらに、カラダの痛みを我慢する影響については87.5%が仕事や家事のパフォーマンス低下につながると回答しました。内訳は、「やや低下(20%低下)」46.3%、「とても低下(80%低下)」21.8%、「半分ほど低下(50%低下)」14.4%、「仕事・家事ができないほどに低下(100%低下)」4.9%と、多くの人がカラダの痛みによる日常生活や業務への影響を実感しています。

Q：カラダに何らかの痛みを抱えている時に仕事や家事のパフォーマンスはどの程度低下すると感じますか？
(SA, n=過去1年でカラダの痛みを感じた経験のある人2,100名)



② 経皮鎮痛消炎テープ剤の使用実態

・痛みへの対処方法 TOP3 は「運動・ストレッチ等」「市販薬等」「病院の受診」

・「特に対処をしていない」人が多い部位は「足の指先」・「土踏まずを含む足裏」・「足首」

Q：あなたが直近1年のうち、カラダの痛みを感じた部位はどこですか？
(MA, n=過去1年でカラダの痛みを感じた経験のある人2,100名)

各部位に過去1年に痛みを感じた経験がある人の人数・比率			各部位の痛みへの対処法(%)						
			運動・ストレッチ等	市販薬等	病院で診療を受けている	鍼灸マッサージもみほぐし等	家庭内で市販のマッサージやもみほぐしの機器等	特に対処をしていない	その他
腰	1309	62.3%	34.8%	22.2%	10.1%	11.2%	9.5%	33.2%	0.9%
肩	1180	56.2%	38.7%	19.8%	8.3%	12.2%	12.0%	32.2%	0.6%
首	1001	47.7%	36.9%	18.2%	8.0%	12.5%	11.6%	36.0%	0.7%
背中	510	24.3%	36.4%	16.7%	7.1%	16.1%	11.4%	35.6%	0.7%
膝	448	21.3%	28.7%	18.0%	13.1%	5.3%	5.4%	44.0%	1.5%
肩甲骨	337	16.0%	44.4%	16.0%	10.3%	15.5%	14.6%	25.6%	0.4%
ふくらはぎ	305	14.5%	32.8%	13.4%	7.1%	8.9%	12.7%	44.7%	0.5%
股関節	281	13.4%	37.2%	10.4%	10.3%	9.7%	5.3%	41.6%	1.6%
手のひら・指	263	12.5%	26.2%	12.4%	13.7%	6.0%	8.3%	45.1%	1.9%
手首	261	12.4%	20.1%	25.3%	12.1%	5.2%	6.2%	46.4%	1.5%
腕	252	12.0%	26.5%	17.6%	14.9%	8.5%	10.0%	38.5%	0.5%
足首	226	10.8%	24.0%	21.1%	13.0%	7.1%	6.9%	46.6%	0.4%
土踏まずを含む足裏	209	9.9%	24.5%	10.4%	6.6%	7.8%	11.0%	53.6%	1.1%
太もも	204	9.7%	30.7%	15.8%	7.7%	9.8%	9.9%	46.3%	0.0%
肘	180	8.6%	24.9%	21.2%	16.7%	8.3%	4.6%	40.7%	1.1%
足の指先	158	7.5%	18.1%	8.3%	14.1%	3.8%	6.0%	57.5%	0.0%
臀部	133	6.3%	37.5%	20.0%	12.0%	18.7%	13.3%	29.0%	2.2%
体側	50	2.4%	45.0%	18.0%	9.7%	22.3%	11.3%	26.8%	0.0%
その他	27	1.3%	25.8%	34.7%	19.3%	9.0%	0.0%	30.1%	2.2%
全体平均			31.2%	17.9%	11.3%	10.4%	8.9%	39.7%	0.9%

※本調査では小数点第二位以下を四捨五入しているため合計が100%にならない場合がございます

カラダの痛みへの対処状況は、「特に対処をしていない」(39.7%)を除くと「運動・ストレッチ等」(31.2%)、「市販薬等」(17.9%)、「病院での診療」(11.3%)が上位となりました。

また、「特に対処をしていない」と回答した割合を部位別にみると、「足の指先」(57.5%)、「土踏まずを含む足裏」

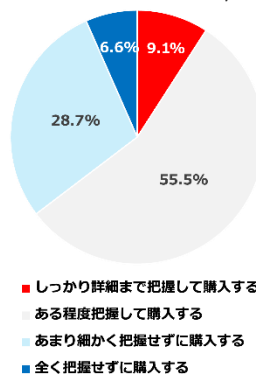
(53.6%)、「足首」(46.6%)、「手首」(46.4%)は、「腰」(33.2%)、「肩」(32.2%)、「首」(36.0%)と比べて割合が高く、これらの部位の痛みは対処がされない傾向がみられました。

・市販の経皮鎮痛消炎テープ剤利用者の約 3 人に 1 人が有効成分を十分理解せず購入

詳細まで理解して購入している人はわずか 9.1%

市販の経皮鎮痛消炎テープ剤利用者に有効成分とその効きめの理解状況を尋ねたところ、「しっかり詳細まで理解して購入している」人は 9.1%にとどまりました。一方で 35.3%は有効成分の詳細を把握しないまま購入しており、約 3 人に 1 人が成分を十分に理解せず製品を選んでいる実態が明らかになりました。

Q：カラダの痛みへの対処として市販の経皮鎮痛消炎テープ剤を購入する際に使用されている有効成分とその効きめについて効果がある主成分の種類をどの程度理解して購入していますか？
(SA, n=過去1年でカラダの痛みを感じた経験のありかつ市販の経皮鎮痛消炎テープ剤を1枚以上利用した経験がある人1,010名)



※本調査では小数点第二位以下を四捨五入しているため合計が100%にならない場合がございます

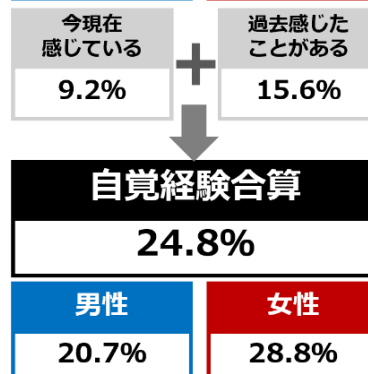
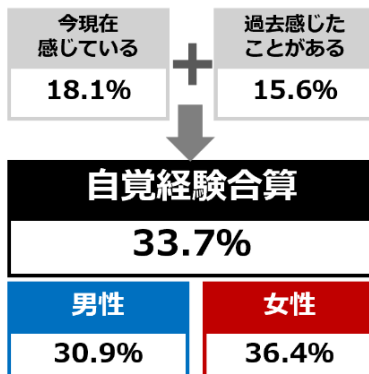
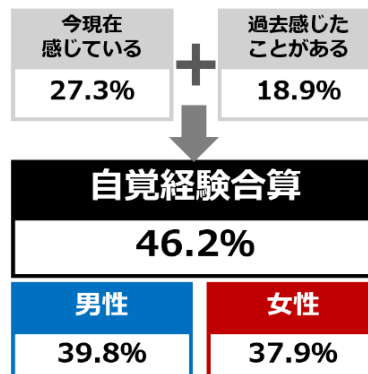
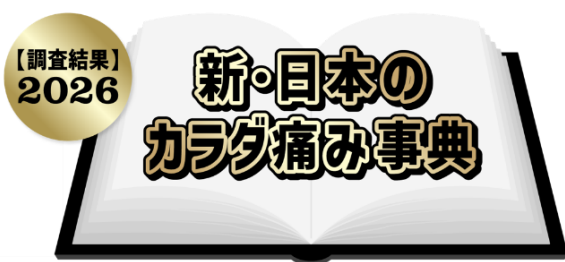
③ 現代特有のカラダの痛みが明らかに

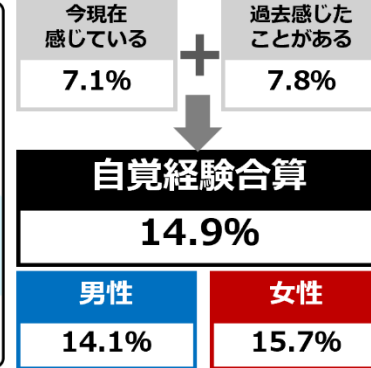
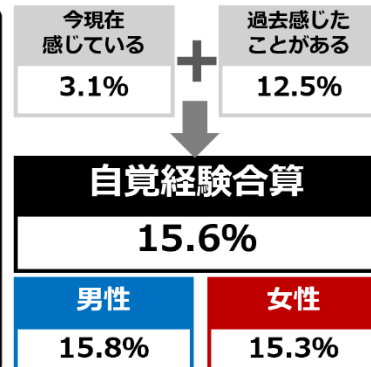
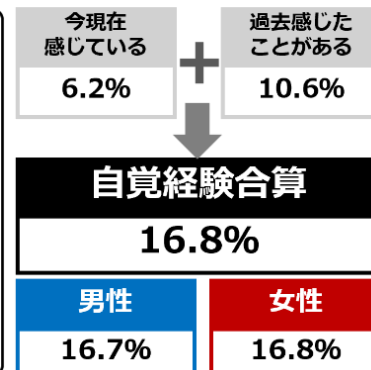
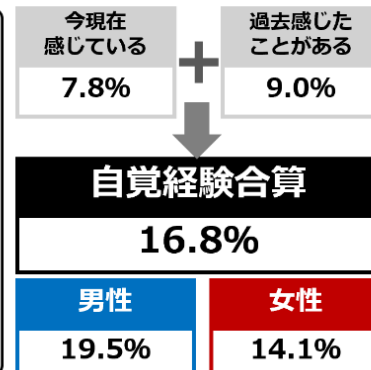
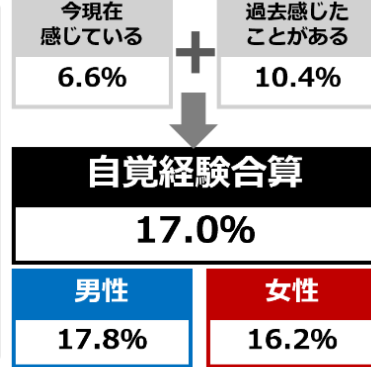
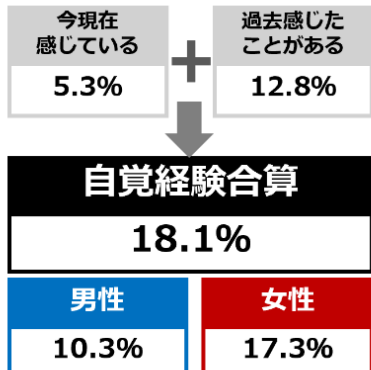
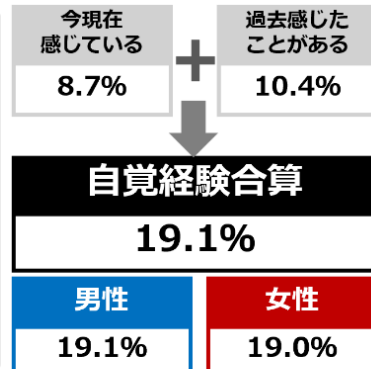
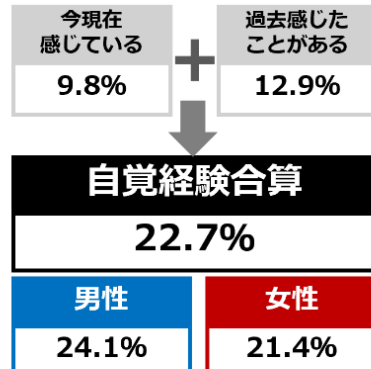
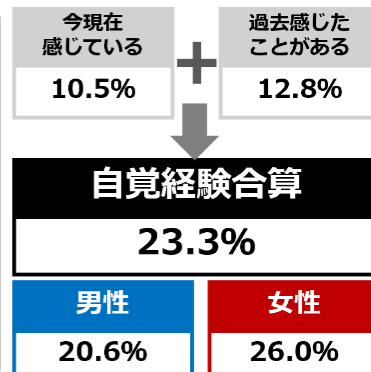
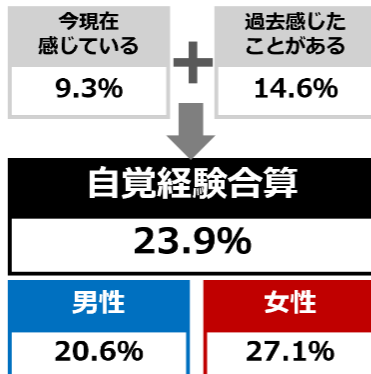
・「スワイプ指」や「二季疲労」など、合計 25 種類の「新・日本のカラダ痛み事典」を発表

近年のライフスタイルや社会環境の変化に関連すると考えられるカラダの痛みについて調査を実施し、自覚経験率の高い 25 種類を「新・日本のカラダ痛み」として選定しました。「スマートフォン痛」「スワイプ指」「二季疲労」など、現代特有のカラダの痛みをまとめた「新・日本のカラダ痛み事典」として発表します。

Q：以下に提示する過去10年前後の日本人のライフスタイルの変遷によって増えたと推察される現代特有のカラダの痛み例についてあなたの体験に近いものを選択ください

(マトリクスSA, n=過去1年でカラダの痛みを感じた経験のある人2,100名、現在自覚している+過去自覚経験ありの合算)

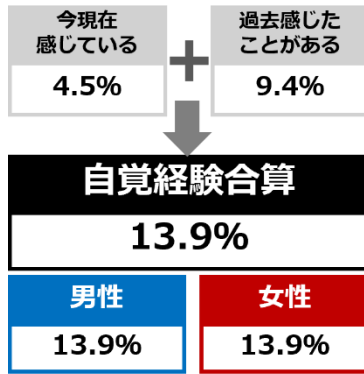




14 スマートフォンのストラップを一定の向きでショルダーとして、使い続けることによる痛み



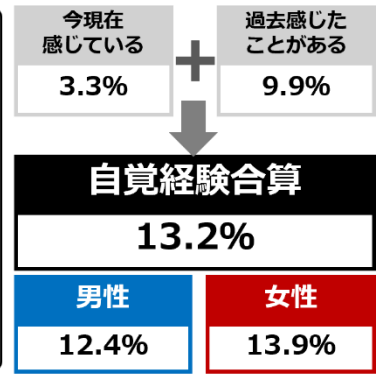
【ストラップ肩こり】



15 自宅でオンラインのヨガやストレッチを行い、膝のやり方で体を動かすことに起因する痛み



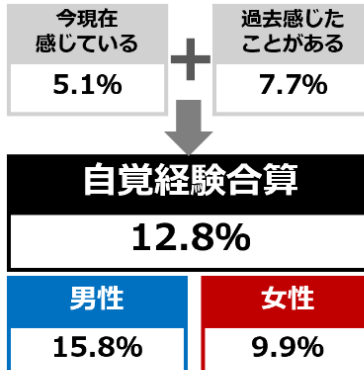
【宅トレ痛】



16 リモートワークの増加で歩く時間が減ったことによる痛み



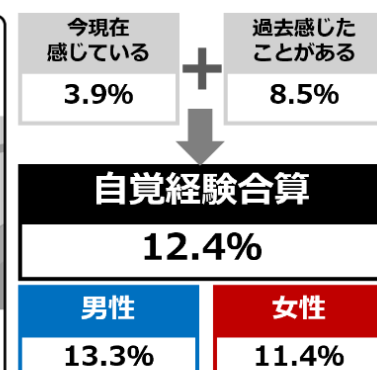
【通勤筋肉痛】



17 地下鉄や地下街へ上り下りする階段や移動に伴う痛み



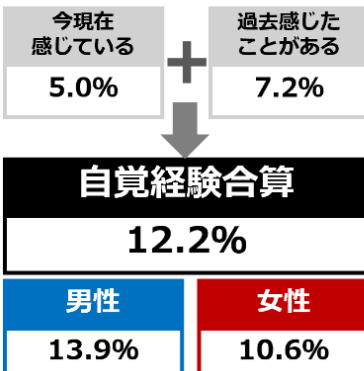
【ダンジョン脚】



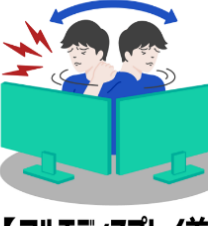
18 タブレットやパソコン、スマートフォン充電器といったICT機器を持ち運ぶことが増えたことによる痛み



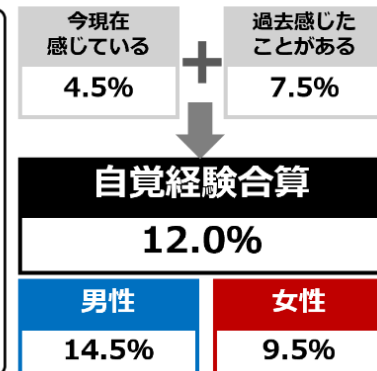
【デバイス肩】



19 マルチディスプレイが当たり前になって、ディスプレイを行ったり来たりする首の動きによる痛み



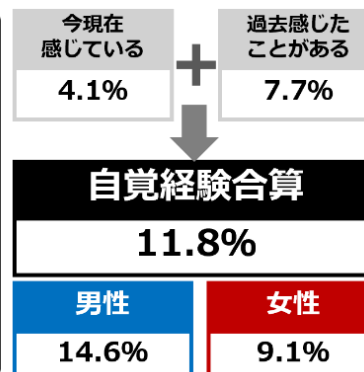
【マルチディスプレイ首】



20 フリーアドレスやノマドワークで座るイスの高さや角度がコロコロ変わり座り方が安定しないことによる痛み



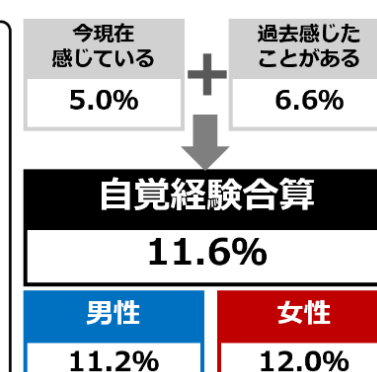
【椅子ガチャ痛】



21 物価高騰対策で週末まとめ買いをすることが増えたことによる痛み



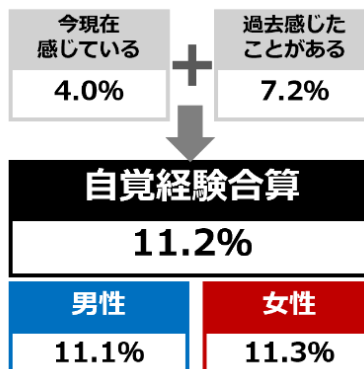
【買いだめ痛】



22 紫外線を守るための日傘を差したり、紫外線対策品を持ち歩いたりすることによる痛み



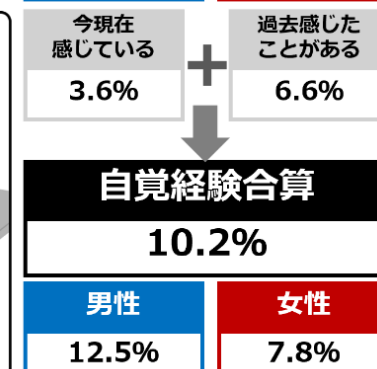
【日焼け対策痛】

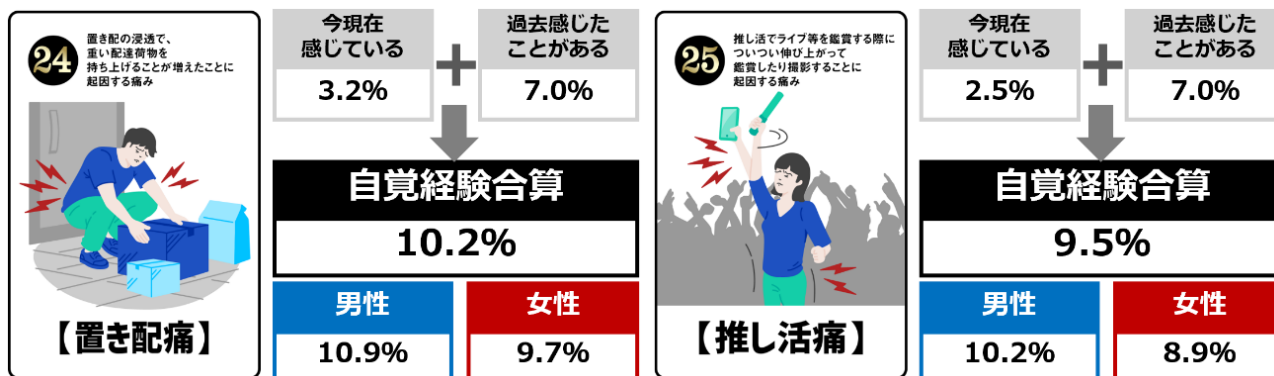


23 スポーツ等集中力を要し、素早く細かい動きが求められるゲームの集中に伴う痛み



【eスポーツ痛】

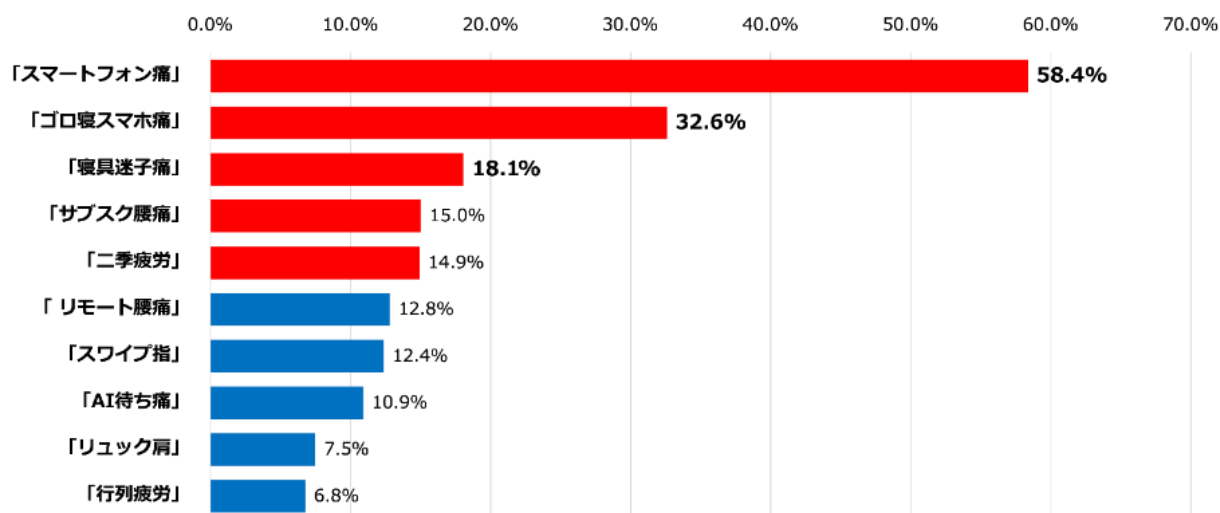




今回の調査では、「スマートフォン痛」や「寒暖差痛」に加え、「AI 待ち痛」「通勤筋肉痛」「買いだめ痛」「押し活痛」など現代のライフスタイルや社会情勢を反映した多様なカラダの痛みが確認され、「新・日本のカラダ痛み事典」に掲載されています。

・「新・日本のカラダ痛み事典」の中で、特に辛いと感じる痛み TOP10 のうち半数以上は「スマートフォン痛」・「ゴロ寝スマホ痛」・「サブスク腰痛」等 ICT 機器や新しいテクノロジーの普及と連動したカラダの痛み

Q：下記に提示する過去10年前後の日本人のライフスタイルの変遷によって増えたと推察される現代特有のカラダの痛み例のうち、あなたが最も辛いと感じるもの上位3つを選択ください
(3MA, n=過去1年でカラダの痛みを感じた経験のある人2,100名)



「新・日本のカラダ痛み事典」の中で特に辛いと感じる痛みを聞いたところ、「スマートフォン痛」（58.4%）が最も多く約 6 割が選択しました。また、辛いと感じる痛みの TOP10 では、「スマートフォン痛」「ゴロ寝スマホ痛」「サブスク腰痛」など ICT 機器や新しいテクノロジーの普及に関連する痛みが半数以上を占める結果となりました。

※「新・日本のカラダ痛み事典」にとりあげた痛み名称は正式な疾患名ではなく、近年増加しているカラダの痛みを啓発用キャッチコピーとして表現したものです。調査では、過去 10 年間で増加または新たに発生したと想定される 39 種類の痛み候補の中から、自覚経験率が高い上位 25 種類を選定しています。

監修者コメント



河野 博隆 先生
帝京大学整形外科学講座
主任教授

▼以下、河野先生コメント

●「スマートフォン痛」、「スワイプ指」などの現代特有の痛み

社会環境や生活習慣の変化に伴い、整形外科を受診する患者さんの症状にも変化がみられます。以前は、肉体労働や日常動作、そして外傷に伴う急性の痛みが中心でしたが、近年では長時間のデスクワークやスマートフォン使用など、同じ姿勢や動作の繰り返しによる慢性の痛みを訴える方が増えています。

「スマートフォン痛」とは、スマートフォンを見る際に頭部が前方へ傾いた姿勢を長時間続けることで、首や肩周囲の筋肉に大きな負担がかかり、首の痛みや肩こり、頭痛などが生じた状態です。また「スワイプ指」とは、スマートフォンの操作を繰り返すことで指や手首に負担がかかり、腱や関節の炎症が生じた状態です。

これらの症状は単なる日常の疲れとして見過ごされがちですが、カラダに過度な負担がかかっているサインです。我慢を続けることで、一時的な不調が慢性的な症状へ移行する可能性があるため、痛みには適時適切に対処することが大切なことがあります。

●具体的な予防・改善アクションについて

今回の調査結果にもあるように、多くの方がカラダの痛みを、「よくある一時的な不調」ととらえ、我慢している可能性があります。しかし、「スマートフォン痛」や「スワイプ指」の症状は、カラダに過度な負担がかかっているサインであることがあり、放置することで症状が長引いたり、悪化したりすることがあります。

予防や改善には、長時間同じ姿勢を続けないことや、こまめにストレッチを行うことなど、痛みの原因となる負担を減らすことが重要です。

症状が慢性化することを避けるためには、自己判断で痛みを我慢せず、早めに整形外科を受診して原因を診断し、適切な対処をおこなうことが重要です。受診する時間的余裕がないときは、市販の経皮鎮痛消炎テープ剤を活用することも選択肢の一つです。症状を早期に抑えることで、症状の慢性化を防ぐことが期待できます。

経皮鎮痛消炎テープ剤は、有効成分によって特徴や得意とする症状が異なります。自己判断で使用する場合、有効成分を確認し、それぞれの特徴を理解したうえで、自身の症状に合った製品を選ぶことが大切です。



山口 重樹 先生
獨協医科大学医学部 麻酔科学講座
主任教授

▼以下、山口先生コメント

●調査結果から見てきたカラダの痛みについて

今回の調査では、痛みを感じながらも受診や市販薬での対処をせず、「我慢している」人が約 3 人に 1 人いることが分かりました。痛みはカラダの異常や負担を知らせるサインであり、放置すると慢性痛や仕事や家事など日常生活のパフォーマンス低下につながる可能性があります。

一方で、今回の調査からは、現代特有の生活様式が痛みの発生に影響している実態も見えてきました。スマートフォンやタブレット、PC の長時間利用、リモートワークの定着、さらには気候変動などに伴う生活環境の変化により、従来の筋肉痛や関節痛に加え、日常の何気ない行動や姿勢から生じる「現代特有の痛み」が増えていると考えられます。

●「新・日本のカラダ痛み事典」から見てきた注目すべき傾向

・デジタル機器の利用による痛みが上位に集中

「スマートフォン痛」「ゴロ寝スマホ痛」「AI 待ち痛」「サブスク腰痛」「スワイプ指」など、デジタル機器の利用や同じ姿勢・動作の繰り返しに起因する痛みが多くみられました。現代人の生活習慣がカラダへの負担として表れていると言えます。

・気候変化による痛みへの注意

「二季疲労」や「寒暖差痛」のように、気候変動や急激な気温変化に伴う痛みも見られました。こうした症状は自律神経の乱れや血行不良が関係していると考えられ、現代特有の痛みとして注目されます。

また、「手首」や「足の指先」など比較的小さな部位の痛みは対処が後回しになりがちですが、放置すると、腰痛や肩こり、頭痛など全身の痛みに広がる可能性もあります。違和感を覚えた段階で早めに対処することが大切です。

●痛みを感じた際の適切な対処法

痛みは我慢するのではなく、早めに向き合うことが重要です。「そのうち治るだろう」と放置せず、初期段階で対処することで、慢性化を防ぐことにつながります。

日頃から適度な運動やストレッチを取り入れ、同じ姿勢を続けないことが、痛み予防には有効です。また、痛みを感じた際には、市販の経皮鎮痛消炎テープ剤をセルフケアの選択肢として活用することも有効です。商品を選ぶ際は、ブランドイメージだけでなく、痛みの原因や部位に適した有効成分が配合されているかを確認することが大切です。

なお、痛みが長引く場合や日常生活に支障がある場合は、早めに医療機関の受診をおすすめします。

■ 調査概要

調査対象：過去 1 年間に「カラダのいずれかの部位に痛みを感じる」と回答した全国 20～60 代の男女 2,100 名

調査方法：Web アンケート調査

有効回答数：2,100 サンプル

回収方法：エリア（7 区分）×性別（2 区分）×年代（5 区分）の 70 セル均等回収

集計方法：総務省「令和 8 年 1 月 1 日住民基本台帳人口」に基づくエリア×性別×年代の人口構成比に合わせてウェイトバック集計を実施

調査期間：2026 年 8 月 4 日～8 月 7 日

調査機関：楽天インサイト株式会社

調査主体：久光製薬株式会社

※本調査における構成比（％）は小数点以下第二位を四捨五入しているため、合計しても 100％にならない場合があります。

今回の調査で明らかになった現代特有の様々な痛みを疑似体験できる展示施設、「痛みミュージアム」を、9 月 28 日（月）～30 日（水）の期間、「KITTE 丸の内」にて、限定オープンいたします。

痛みミュージアムについては別紙にて詳細のプレスリリースを発表します。本プレスリリースとあわせてご参照ください。