

カラダの痛み・悩みの対処にまさかの男女差!?
「セルフケアする女性たち」と「ケアを後回しにしがちな男性たち」。
～メディエイドが「カラダの痛み・悩みに関する実態調査」レポートを公開～

日本生まれのサポーター専門ブランド

「MEDIAID(メディエイド)」を展開する、日本シグマックス株式会社(本社:東京都新宿区、代表取締役社長:鈴木洋輔)は、国内に住む20-60代男女1,000人を対象にした「カラダの痛み・悩みに関する実態調査2024」を実施いたしました。

本リリースでは、調査結果について、体幹深部筋研究に基づく運動療法を用いた腰痛治療研究の第一人者 金岡恒治先生のアドバイスとともにご紹介いたします。



■調査結果 サマリー

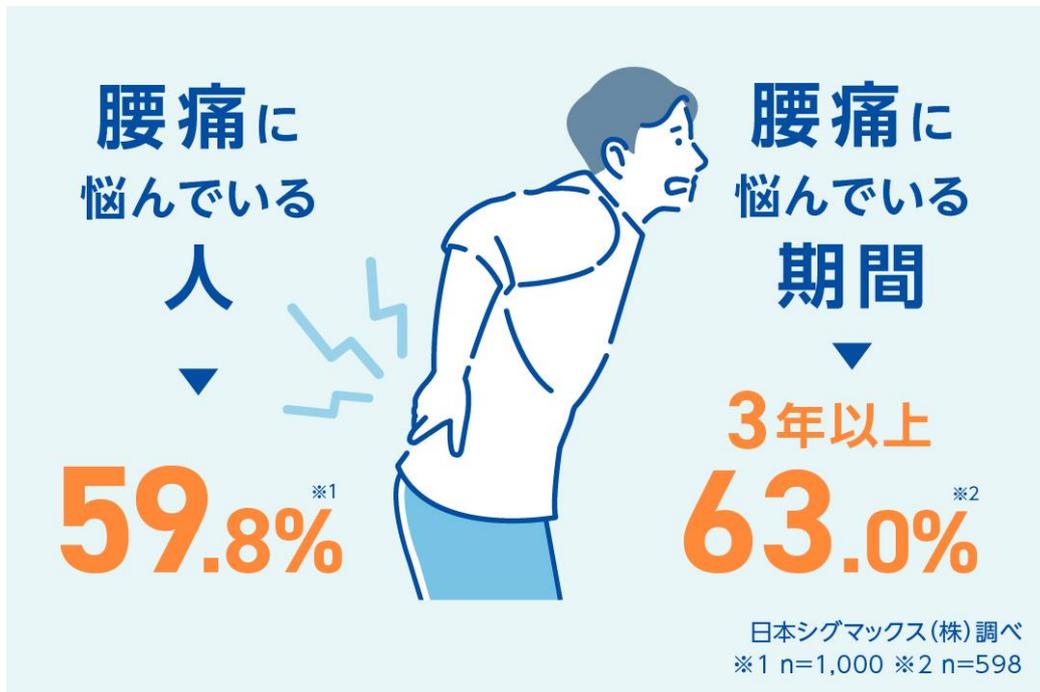
- 現在、腰痛に悩んでいる人は全体で59.8%。特に、50代男性で73.0%と高いスコアとなった。
- 腰痛に悩んでいる期間は、「3年以上」が61.8%。そのうち「10年より前」を回答した方は33.8%となっており、「慢性化」の傾向が見られる。
- 腰に痛みを感じるタイミングは、「長時間座りっぱなし(30.1%)」、「長時間立ちっぱなし(30.1%)」、「朝起きた時(29.0%)」と同じ姿勢が続いた時が多くなっている。
- デスクワークを中心に働く人813名のうち、40%が腰に痛みや悩みを抱えている。
- 身体の痛み・悩みへの対処法について、女性のほうが「自分で運動やストレッチをする」といった対処をしている人が多くセルフケアに熱心なのに対し、「対処していない」、「それまでよりも安静にする」人は男性のほうが多かった。
- 対処法を選ぶ決め手については、女性は「効果に即効性がある(20.8%)」を求める傾向に対し、男性は「簡単に使用できる/入手できる(15.6%)」など、効果よりも使用に関するスコアが高かった。

■調査概要

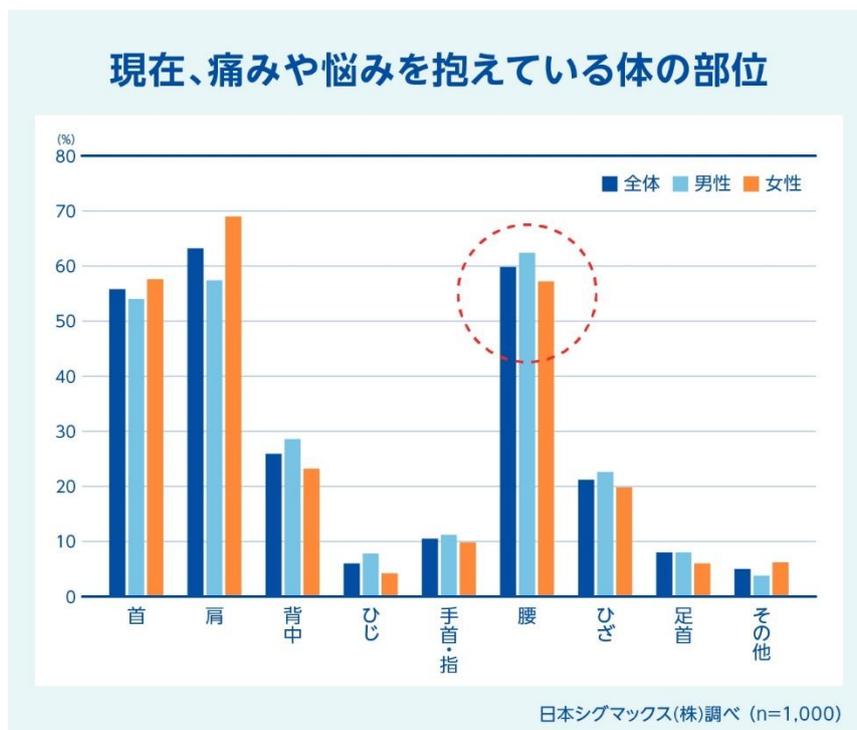
- ・調査期間: <定量調査>2024年4月11日(木)~4月12日(金)
<定性インタビュー調査>2024年5月30日(木)
- ・調査対象: 全国の20~65歳 男女計2,203人 うち、有職者1,513名について分析
- ・調査方法: インターネット調査、1on1インタビュー調査
- ・調査機関: 株式会社ネオマーケティング

■調査結果

1. 「腰」に痛みや悩みを抱える人は、2人に1人以上(59.8%)。「3年以上」悩んでいるなど「慢性化」しているが、現在のケアにはあまり満足できていない。



20～60代の男女1,000人を対象に、痛みや悩みを抱えている体の部位を聞いたところ、59.8%が「腰」と回答しており、2人に1人以上が「腰」になんらかの痛みや悩みを抱えていることが明らかとなりました。



▲現在、痛みや悩みを抱えているカラダの部位

<本リリースに関するお問い合わせ先>

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠

TEL: 03-5326-3254 FAX: 03-5326-3201 MAIL: kouhou@sigmax.co.jp (広報共有)

金岡先生 コメント

体の不調の上位に挙げられることが多い腰痛。

腰痛は整形外科を受診し、レントゲンなどの画像診断で異常が認められ、手術を行う場合もあります。しかし、ほとんどの場合は、画像では異常がなく「腰痛症」と大きく括られたものです。

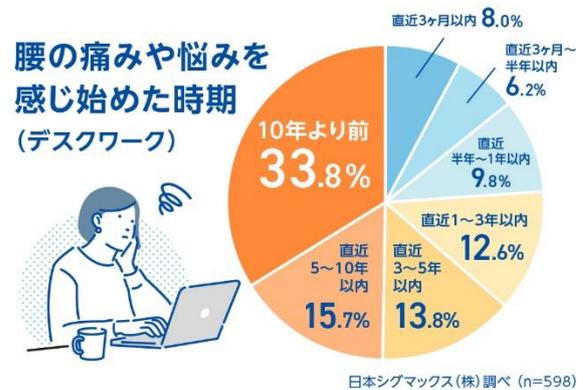
腰痛の根本的な原因には「直立して歩く」という人間の体の構造が関係しています。人間が二足歩行するとき、重い頭や上半身を背骨が支えています。背骨は頸椎、胸椎、腰椎が連なって構成されますが、腰椎は胸椎のように肋骨による支えがなく、一本柱である不安定な状態です。しかも腰椎には前かがみのときや立って腰をそらすときには大きな負担がかかります。この負担に対抗し、腰椎を安定させているのが周囲にある筋肉ですが、この筋肉をうまく使えていない人が圧倒的に多いのです。

筋肉をうまく使えず、体を動かすたびに腰椎がぐらついて負担をかける、これが限界に達したときに痛みが出てしまうのです。

2. 「座りっぱなし」は要注意！ デスクワークを中心に働く 813 名のうち、40%が腰に痛みや悩みを抱えている



▲デスクワーク従事者 813 名のうち、腰痛に悩んでいると回答したのは 4 割



▲腰の痛み・悩みを感じ始めた時期

腰痛に悩んでいる期間について、「3年以上」と回答したのは 61.8%と半数を超え、33.8%の方が「10年より前」を回答していました。現在腰痛を抱えている人は「慢性化」の傾向にあるのではないかと推測されます。

また、腰に痛みを感じた時の対処法として、「市販の湿布薬を使用する(32.0%)」、「自分でストレッチ(30.1%)」などセルフケアが挙げられました。その一方で、現在の対処法に対する満足度を聞いたところ、「満足している」と回答したのは 43.4%で、半数以上の方はあまり現在のケアに満足できていないようでした。

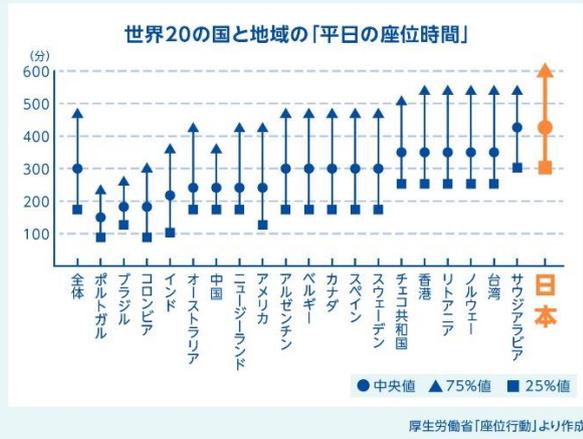
また、厚生労働省より発表されている「座位時間」によると、日本人が座っている時間は「7時間」であり、世界 20 カ国の中でも最長です。また、座りすぎにより「がん」、「脳卒中」といった疾患に罹患するリスクが高まるため、WHO は長時間座位を続けることについて警鐘を鳴らしています。

<本リリースに関するお問い合わせ先>

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠

TEL: 03-5326-3254 FAX: 03-5326-3201 MAIL: kouhou@sigmax.co.jp (広報共有)

日本人が座っている時間は 世界最長 7時間



出典: 厚生労働省「座位行動」

出典: 「WHO 身体活動および座位行動に関するガイドライン(日本語版)」

金岡先生 コメント

腰痛を引き起こす人に共通するのがお腹の力が抜けている姿勢や動作です。これらは腰椎を支える天然のコルセットである腹横筋が働いていないサインです。

腹横筋とは、肋骨の下側から背骨、骨盤にかけての胴回りをぐるりと囲み、腹筋の中で最も深い部分にある「インナーマッスル」として腰椎を安定させる筋肉です。

インナーマッスルはその名の通り、体の奥深い場所で骨とつながっている筋肉のこと。このインナーマッスルを正しく使えていないと、首、肩、腰に負担がかかり、痛みやコリの原因となってしまいます。

インナーマッスルの支えがない状態のまま長時間のデスクワークなど、同じ姿勢でいると筋肉が緊張し、ふとした動きで炎症を起こしやすくなります。そして炎症が収まらないままインナーマッスルの支えがなく負担がかかり続けると、ささいな動作でも痛みが強くなり、感じられるようになります。すると動かすことが怖くなり、負担がかかり続け痛みがさらに悪化する、という悪循環を起こします。

3. 「セルフケアする女性たち」と「ケアを後回しにしがちな男性たち」。



運動やストレッチ …… 38.8%
湿布薬などを使用 …… 30.2%



対処していない

30代 …… 31.0%
50代 …… 30.0%

日本シグマックス(株)調べ (n=332)

<本リリースに関するお問い合わせ先>

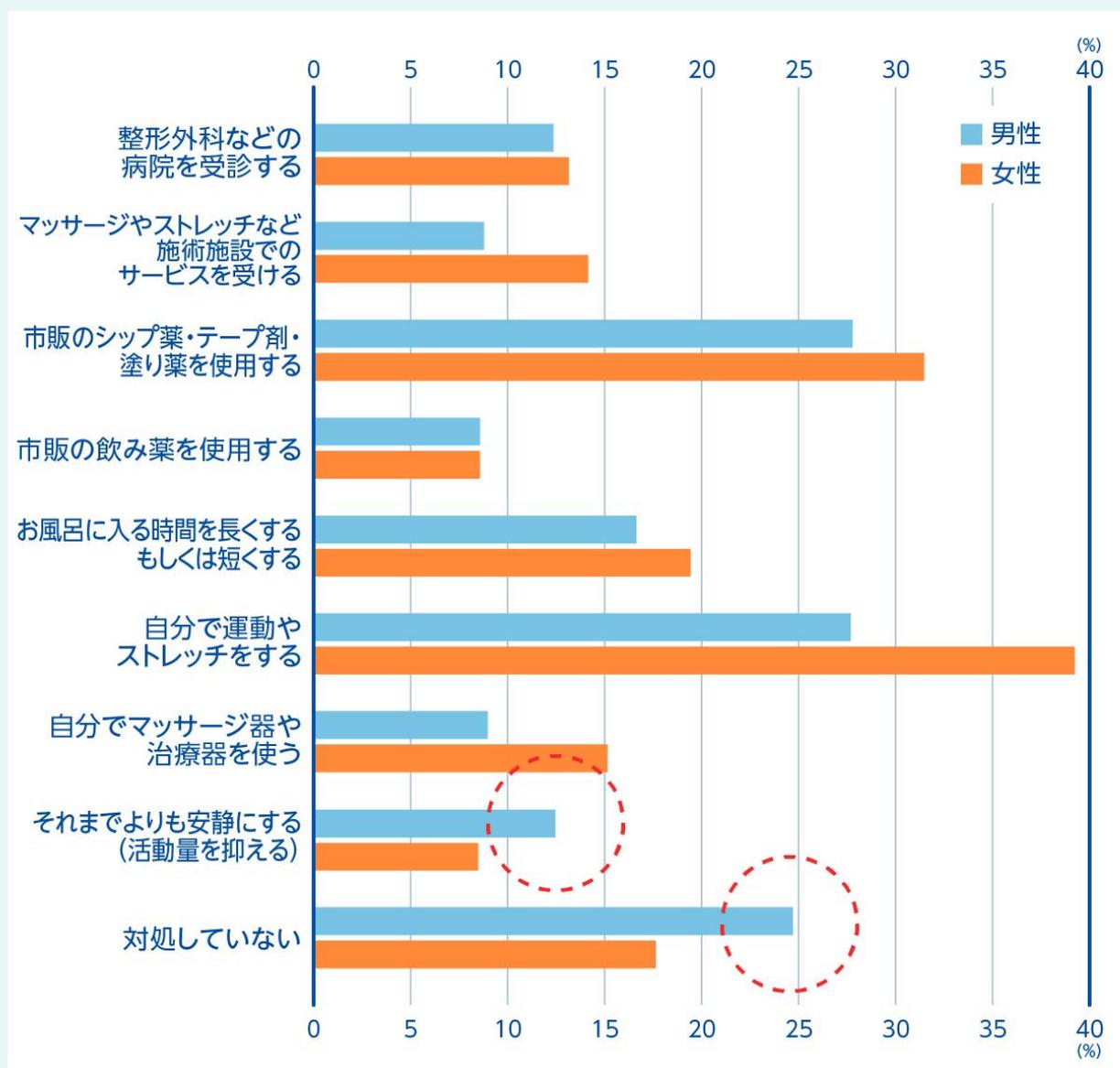
日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠

TEL: 03-5326-3254 FAX: 03-5326-3201 MAIL: kouhou@sigmax.co.jp (広報共有)

身体の痛み・悩みへの対処法について、「自分で運動やストレッチをする」、「自分でマッサージ機や治療器を使う」、「市販のシップ薬・テープ剤・塗り薬を使う」という対処をする人の割合はいずれも女性が男性より高く、女性のほうがセルフケアに熱心であることが見受けられます。

一方で「対処していない」、「それまでよりも安静にする」の割合は男性のほうが多く、特に30代と50代は「対処していない」を最も多く挙げており、男性は痛みや悩みに対して我慢している方が多い傾向があります。

身体の痛みや悩みの対処法



日本シグマックス(株)調べ (n=1,000)

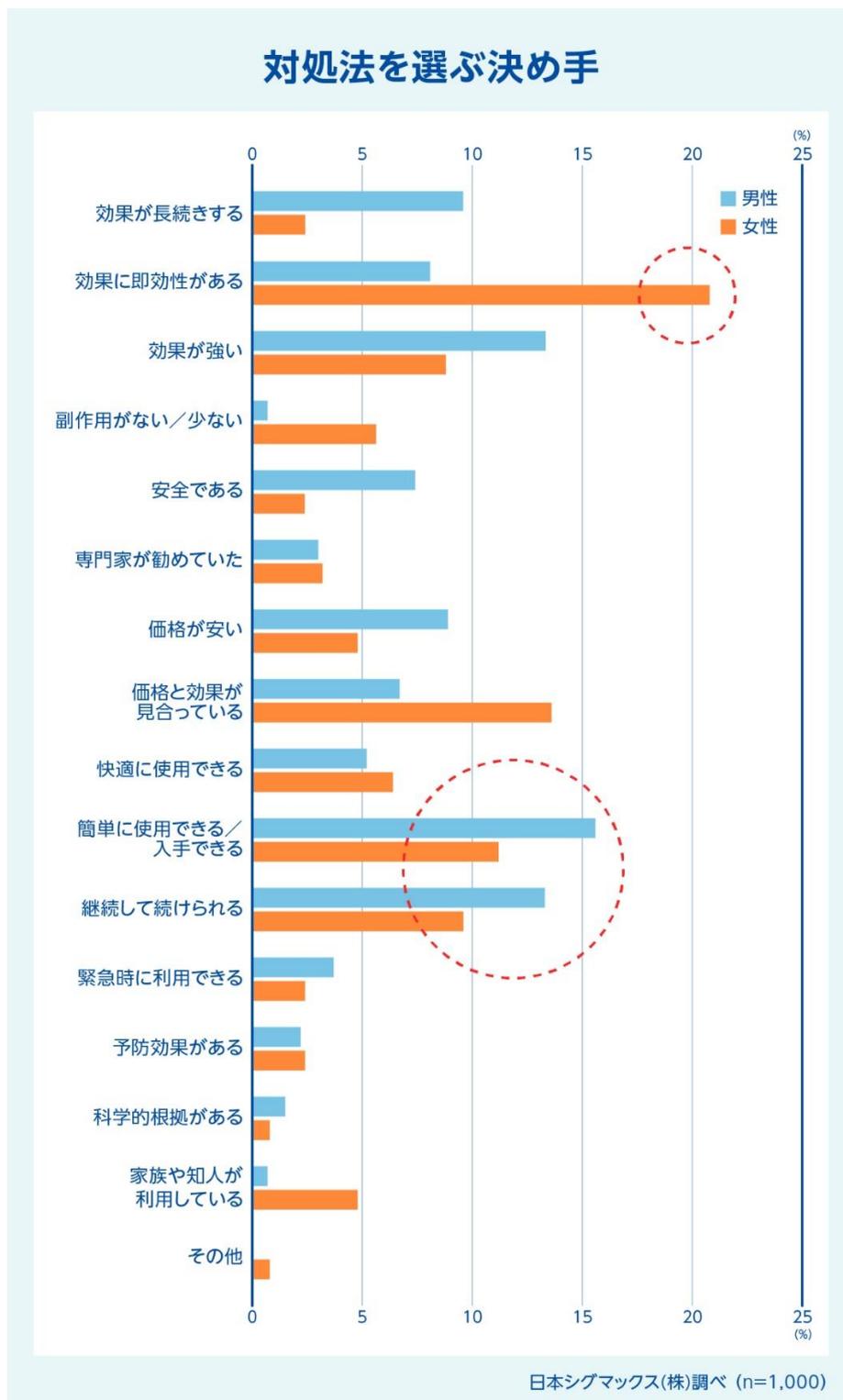
▲身体の痛み・悩みの対処法

<本リリースに関するお問い合わせ先>

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠

TEL: 03-5326-3254 FAX: 03-5326-3201 MAIL: kouhou@sigmax.co.jp (広報共有)

また、対処法を選ぶ決め手においても、女性は「効果に即効性がある」(20.8%)を求める傾向に対し、男性は「簡単に使用できる/入手できる」(15.6%)「継続して続けられる」(13.3%)など、効果よりも使用に関するスコアが高かったのが印象的でした。



▲腰痛の対処法を選ぶ決め手

金岡先生 コメント

腰が痛くて動作がづらい…。そんなとき、マッサージや湿布などを利用することが多いかもしれませんが。しかし、そのときは痛みが引いても、根本的な原因に対処していないため、結局は痛みを繰り返します。

腰痛の多くは、「体の正しい使い方」ができていないことに起因しています。「体を正しく使う」とは、インナーマッスルを正しく使う運動を行い、アウターマッスル優位の状態を解消することです。

筋肉には、体の深部で骨を支えるインナーマッスルと、体を大きく動かすときに使われるアウターマッスルがあります。本来、人間の体はまずインナーマッスルから先に働き、続いて外側のアウターマッスルが動くように脳にプログラムされています。このような体の使い方がなおざりになり、順序が逆転してアウターマッスルから動く、あるいはインナーマッスルの働きが弱いと、関節や筋肉に余計な負担がかかってくる。それが痛みやコリの原因になってきます。腰の痛みやコリの多くは、「体を本来の使い方では動かしていませんよ」というサインである可能性が高いのです。

では、体を正しく使うには、「頭では理解できたが、実際に筋肉を正しく使うテクニックを身につけるのは難しい」と感じた人もいます。しかし、人間は誰もが成長の過程で、インナーマッスルの正しい使い方を自然に身につけてきたはず。大人になって体を使わなくなり、忘れてしまっているだけなのです。

今から改めて体の正しい動かし方を再学習し、取り戻すことは十分可能です。まずは1分程度の簡単な体操から始めてみてください。

■まとめ

調査結果からもわかる通り、腰痛は慢性化しやすい疾患のひとつです。重症な病気や怪我が原因だったり、動けないほどの強い痛みがあったりする場合以外は、痛いからといってずっと動かないでいると腰を支える筋肉は弱っていくばかりなので、動ける範囲で動くことが推奨されています。腰周辺の筋肉を上手にサポートしながら、無理なく毎日の生活を送りましょう。

■監修医師 略歴



かねおか こうじ
金岡 恒治

- ・早稲田大学スポーツ科学学術院 教授
- ・日本整形外科学会認定専門医
- ・脊椎脊椎病医
- ・スポーツドクター

筑波大学整形外科講師を経て、2007年から早稲田大学でスポーツ医学、運動療法の教育・研究にたずさわる。シドニー、アテネ、北京五輪の水泳チームドクターを務め、ロンドン五輪のJOC本部ドクター。体幹深部筋研究に基づく運動療法を用いた腰痛治療研究の第一人者。2021年10月から腰痛運動療法を提供するCORETRIM STATIONにてセカンドオピニオン外来を行っている。

資格・委員等：日本水泳連盟医事委員、日本スポーツ協会医科学委員、Tokyo2020組織委員会アドバイザーなど役職多数。

著書：「腰痛のプライマリ・ケア」「体幹モーターコントロール」「脊柱管狭窄症 どんどんよくなる！劇的1ポーズ大全」「腰痛は、ちょっと運動で治す！」など多数

<本リリースに関するお問い合わせ先>

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠

TEL:03-5326-3254 FAX:03-5326-3201 MAIL:kouhou@sigmax.co.jp (広報共有)

■その腰の悩みに。寄り添い、支えるメディエイドのサポーター

メディエイドでは、使用シーンやサポートタイプに合わせた腰サポーターを各種ラインアップしています。

メディエイドサポーター しっかりガード 腰 EX ハード



▲シリーズ内で最も固定力に優れた、ハードサポートタイプ

メディエイドサポーター しっかりガード 腰 スタンダード プラス



▲固定力・装着感をバランスよく兼ね備えたタイプ

メディエイドサポーター しっかりガード 腰 ライト



▲シリーズ内で最も薄く軽いライトサポートタイプ

■詳しいレポートはこちら

カラダケア研究所「カラダの痛み・悩み2024 #1『腰』編」：

https://www.mediaid-online.jp/clinic_notes/information/1957/

■医療メーカーが生み出すサポーター「MEDIAID(メディエイド)」について <https://www.mediaid-online.jp/>

医療メーカーとして半世紀にわたり整形外科向けのサポーター・固定材料・医療機器を製造し、医療機関向けサポーター出荷額※1・腰サポーターメーカー出荷枚数 No.1※2 の日本シグマックスが展開する、生活者向けのサポーター専門ブランド。

医療現場で求められる機能・品質はそのままに、様々な仕事のシーン、普段の生活シーンでの着用感・快適性を追求した素材選び・ものづくりから、すべての製品を生み出しています。



▲MEDIAID ブランドアンバサダー 黒谷友香さん

※1:(株)日本能率協会総合研究所調べ。2023 年度メーカー出荷額ベース

※2:(株)日本能率協会総合研究所調べ。2023 年度メーカー出荷枚数ベース

■日本シグマックス株式会社について <https://www.sigmax.co.jp/>

所在地:東京都新宿区西新宿 1-24-1

創業:1973 年 6 月 1 日

資本金: 9,000 万円

代表取締役社長:鈴木 洋輔

社員数:241 名(2024 年 3 月末)

売上高:127.3 億円(2024 年 3 月期)



日本シグマックスは「身体活動支援業※」を事業ドメインとし、幅広いフィールドで人々の身体に関わる製品・サービスを提供しています。創業以来「医療」の中でも「整形外科分野」に特化して、各種関節用装具やギプスなどの外固定材、リハビリ関連製品、冷却療法のためのアイシングシステム、治療・診断のための医療機器など、特徴のある製品を提供してまいりました。「スポーツ分野」ではスポーツ向けケア・サポートブランド『ZAMST』を中心に国内外で高い評価を受けております。また日常生活を支える「デイリーケア」、労働者の身体をサポートする「ワーカーズケア」といった分野で『MEDIAID』ブランド製品を拡大展開しております。

※身体活動支援業:運動器障害の予防・診断・治療・回復、及び運動機能維持・向上を目的とした製品・サービスを提供することにより、人々がより健康で快適な生活を送れるよう支援する業(当社による造語)

<本リリースに関するお問い合わせ先>

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠

TEL:03-5326-3254 FAX:03-5326-3201 MAIL:kouhou@sigmax.co.jp (広報共有)