

【調査リリース】

梅雨時期の不調、「姿勢」が追い打ちをかけていた！？
2,778人のAI姿勢分析で判明した「隠れ頭痛リスク」

株式会社Sapeet(本社:東京都港区、代表取締役社長:築山 英治、以下「Sapeet」)は、累計200万回以上のAI姿勢分析の実績を持つ「カルティシセイカルテ」(以下「シセイカルテ」)において、20代~80代のデータの中から2,778件を抽出し、現代人に見られる姿勢傾向について分析を行いました。

気圧や気温の変化が大きい季節は、頭痛や首・肩まわりの不調を感じやすい時期です。頭痛に悩み、日常生活や仕事のパフォーマンスに影響を感じる方も少なくありません。

一方で、こうした不調の背景として見落とされがちなのが、日常生活の中で蓄積する“姿勢による負担”です。デスクワークやスマートフォン利用が長時間化する中で、頭が前に出る姿勢や背中が丸まる姿勢が習慣化し、首・肩まわりに負担がかかりやすい状態になっている人も多と考えられます。そこで、本調査では、頭部前傾・猫背・肩の左右差など、頭痛リスクのある姿勢の傾向を分析しました。

本調査は、気象病の診断、または原因特定を目的としたものではありません。気圧や気温の変化による頭痛が気になりやすい季節に、自分の姿勢や身体にかかる負担に目を向けるきっかけとして、姿勢傾向を可視化することを目的としています。

調査サマリー

- 調査対象の56.3%に、首・肩まわりへの負担が高まりやすい「頭部前方位姿勢(いわゆるスマホ首)」の傾向が見られた。
- 若年層の頭部前方位姿勢が深刻に。20代の平均値が60代を上回る。
- およそ4人中3人が「猫背」に該当。現代人の多くが梅雨時期の頭痛を悪化させる骨格の土台を作っていた。
- 猫背傾向が強い人は、男女共通で「左片あがり×猫背型姿勢」になるリスクが高い。

調査概要

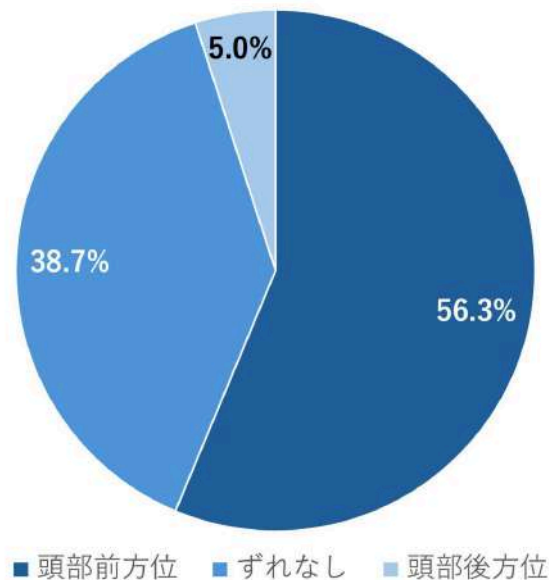
- 調査対象:20代~80代の男女、2023年7月~2026年6月の分析結果から無作為に抽出
- 有効姿勢分析数:n=2,778(男性933人、女性1,845人)
- 調査方法:シセイカルテによるAI姿勢分析データを活用し、立位正面、立位左側面の姿勢分析結果を抽出(下図グラフ数値※1)

※1:個人を識別、特定できない形で結果を取得し、分析しています。

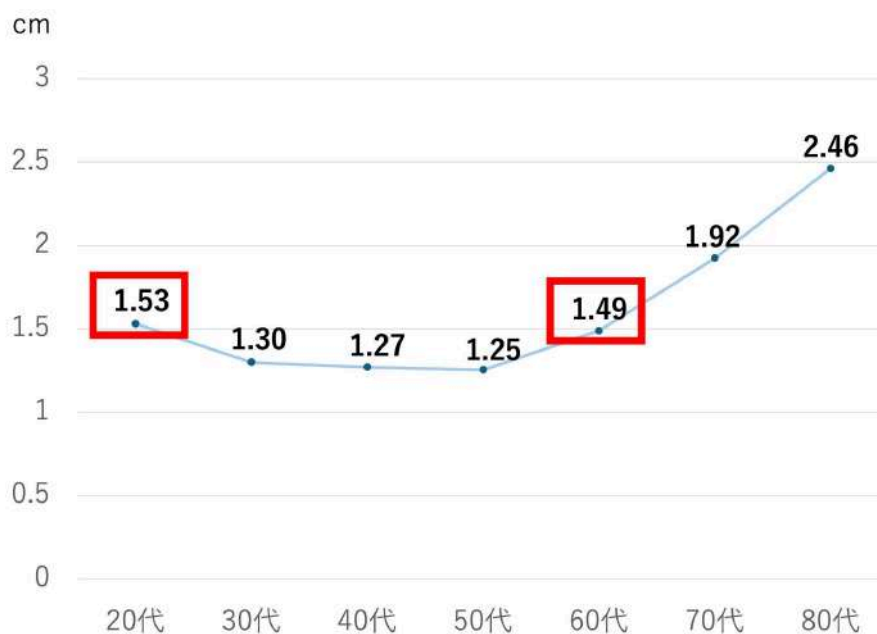


調査結果

- 調査対象の**56.3%**に、首・肩まわりへの負担が高まりやすい「**頭部前方位姿勢**(いわゆるスマホ首)」の傾向が見られた。
身体を横から見た時に、頭が肩のラインよりも前に出た姿勢を「**頭部前方位姿勢**(いわゆるスマホ首)」といいます。頭の位置が前にずれると、数キロある頭部を支えるために首や肩まわりの筋肉へ負担がかかります。こうした筋緊張は、緊張型頭痛などの不調と関連する要因の一つと考えられています。今回の調査では、この頭部前方位姿勢に当てはまる人が調査対象の**56.3%**にのぼることが明らかになりました。

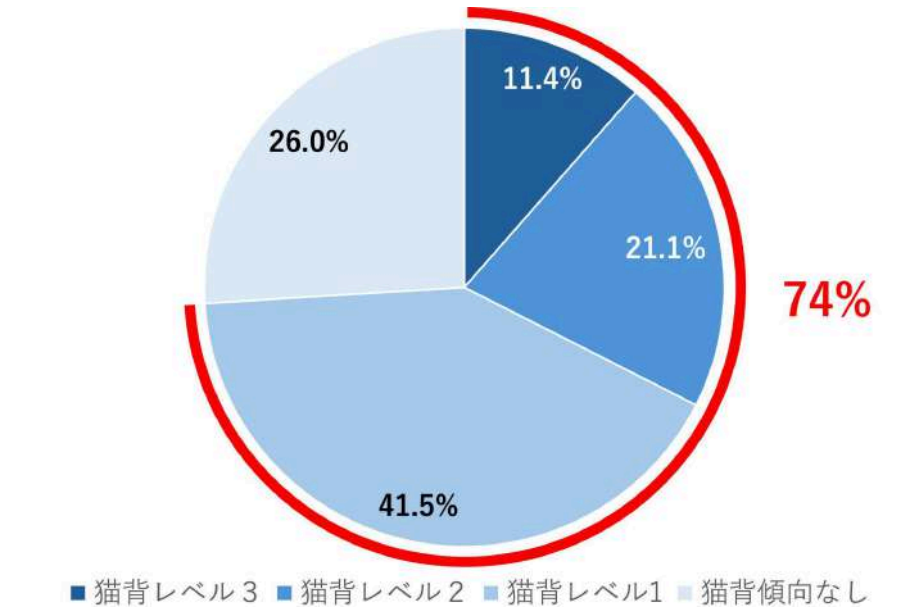


- 若年層の頭部前方位姿勢が深刻に。**20代**の平均値が**60代**を上回る。
頭が肩よりも前に出ている平均値を年代別で分析したところ、50代以降は加齢に伴って頭が前に出やすくなる一方で、現代の20代の平均は、60代の平均を上回っていることが分かりました。



- およそ4人中3人が「猫背」に該当。現代人の多くが梅雨時期の頭痛を悪化させる骨格の土台を作っていた。
 首が前に出る「頭部前方位姿勢」と同じく、頭痛の一因となり得る姿勢は背中が丸まる「猫背」です。調査したところ、調査対象の74%が猫背※2に該当していました。低気圧の影響で自律神経が乱れることで頭痛を感じやすい季節に、物理的な身体の負荷が加わることで、体調不良や頭痛をさらに悪化させている可能性があります。

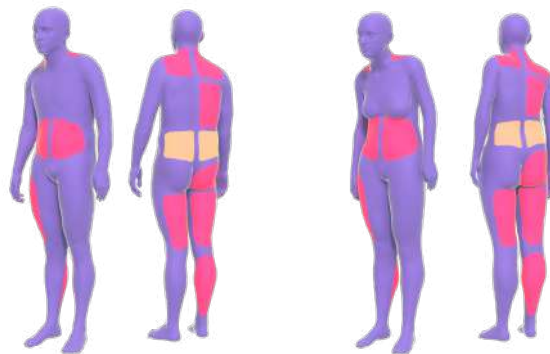
※2: Sapeet独自のロジックによる、シセイカルテでの指標



- 猫背傾向が強い人は、男女共通で「左片あがり×猫背型姿勢」になるリスクが高い。
 AI姿勢分析「シセイカルテ」で猫背レベル3と判定された人に絞り、その後の将来的なリスクを分析しました。シセイカルテには現在の姿勢のまま生活を続けた場合に、将来なってしまうかもしれない姿勢をアバターで可視化する「未来姿勢」という独自機能があります。この機能を使い、猫背レベル3の人の将来予測を算出したところ、男女共通して「左片あがり×猫背型姿勢」になるリスクが高いことが分かりました※3。背中が丸まるだけでなく、日常の無意識の身体の使い方によって、「左片あがり」という左右のバランスまで崩れた複合的な歪みへ進行する可能性があります。

※3: 「シセイカルテ」における「片あがり」とは、肩だけではなく、腰(骨盤まわり)も含めて左右どちらか片方に上がっている状況を指して「片あがり」と表記しています。

左が男性、右が女性の「左片あがり×猫背型姿勢」。ピンク色は筋肉が硬くなりやすい部位、黄色は脂肪がつきやすい部位を表しています。



ます。

株式会社Sapeet 理学療法士 杉山 史成からのコメント

梅雨時期は、梅雨前線の位置が日々変化しやすく、天気や気圧、気温、湿度も変動しやすい季節です。こうした気象の変化により自律神経のバランスが乱れやすく、頭痛や重だるさを感じる方も少なくありません。

そこに姿勢の乱れが重なると、首・肩まわりへの負担がさらに高まりやすくなります。私たちの頭は、体重の約10%ほどの重さがあるといわれており、体重50kgの方であれば頭の重さは約5kgにもなります。さらに、頭が前に傾くほど首にかかる負担は大きくなり、15度の前傾で約12kg、30度で約18kg、45度で約22kg、60度では約27kgの負荷がかかるとされています。

出典: Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head.

特に若年層では、スマートフォンやPCを長時間使用する生活が日常化し、画面をのぞき込むような姿勢になりがちです。頭が肩より前に出ると、首・肩まわりの筋肉に負担がかかり、筋肉の緊張を招きます。こうした筋肉の緊張は血流の低下を引き起こし、首や肩の重だるさ、頭痛などの不調につながる要因となります。

梅雨時期の不調は、気象変化だけでなく、日常生活で積み重なった姿勢の負担によって強まることもあります。だからこそ、天気や生活リズムだけでなく、自分の姿勢にも目を向けることが大切です。



5秒でできる簡単セルフチェック

壁に背中を向けて立ち、かかと・お尻・背中を壁につけます。その状態で、後頭部が自然に壁につくか確認してみましょう。後頭部が壁につきにくい場合や、あごを上げないと頭が壁につかない場合は、頭が肩より前に出る「頭部前方位姿勢」になっている可能性があります。

頭が前に出た姿勢が続くと、首・肩まわりに負担がかかりやすくなるため、日頃から自分の頭の位置を確認することが大切です。



自宅でできるセルフケア

- 大胸筋ストレッチ
胸まわりを伸ばすことで、背中丸まりや頭が前に出る姿勢の予防につながります。
動画リンク: <https://youtu.be/iCGYtUsB-G8?si=26ZMvwLDA-SIABjL>
- 胸鎖乳突筋ストレッチ
首の前側から横にかけて伸ばすことで、首まわりの負担や重だるさの軽減につながります。
動画リンク: https://youtu.be/7fmXckjGZlg?si=EKKX70_3xOFYewVK

※痛みやめまい、しびれなどを感じる場合は、すぐに中止し、医療機関または専門家にご相談ください。

カルティ シセイカルテとは

カルティ(Kartie)は、Karte(カルテ)とtie(つなぐ)を組み合わせた造語で、カルテを通してつながりを創りたいという思いで名付けました。「カルティ」では、AI姿勢分析「シセイカルテ」や接客支援カルテ「マルチカル

テ」など、様々な場面でお客様と事業者様のつながりを強化する、コミュニケーションDXサービスを提供しています。

Sapeetの身体解析AI技術を基盤に、AIエンジニアと理学療法士などの専門家が共同で高精度な分析を実現し、鍼灸整骨院・整体院・フィットネスクラブ・パーソナルジム・歯科医院などのウェルネス業界をはじめ、様々な事業者で導入されています。

シセイカルテは、全身写真をもとに姿勢を分析し、現在の状態だけでなく、未来の姿勢の変化を可視化します。さらに、適切な改善運動の提案を通じて、ユーザーが自身の身体状態を直感的に理解し、健康的な姿勢づくりへと一歩を踏み出せる仕組みを提供しています。Sapeetはこうした取り組みを通じて、誰もが自分の身体と長く向き合い続け、健康寿命の延伸につながる基盤づくりを目指します。

[シセイカルテの資料請求はこちら](#)

データの取扱いについて

本調査結果や画像をご紹介いただく際は【カルティ シセイカルテ「頭痛リスクが潜む姿勢実態調査」より引用】と注釈の記載をお願いいたします。

株式会社Sapeetについて

Sapeetは、AIで企業独自のベテラン知見を解析し、競争優位性につながるコア業務の価値を増幅・拡張するExpert AI事業を運営する東京大学発ベンチャーです。コミュニケーションAIや身体分析AIを使いやすいシステムとして提供し、企業のAI×人間の協業体制構築を支援します。

会社名 : 株式会社Sapeet
所在地 : 東京都港区芝五丁目13番18号 いちご三田ビル8階
代表者 : 代表取締役社長 築山 英治
上場市場 : 東京証券取引所 グロース(証券コード:269A)
URL : <https://sapeet.com/>

当社ではIR情報のメール配信を行っています。ご希望の方は下記よりご登録ください。

<https://sapeet.com/ir/newsletter>