

防寒対策がかえって裏目に？ 「眠活」ブームの陰で進行する“隠れ冬こり”の実態とは 30～60代の男女1,000名に調査

ピップ株式会社（本社：大阪市中心区、代表取締役社長：松浦由治、以下ピップ）は30～60代の男女1,000名を対象に「冬の眠活」に関する調査を実施しました。

<本調査のトピックス>

- ✓ 冬の睡眠時の防寒対策として、暖房や温熱器具に頼るのではなく、「布団や毛布を重ねる、または厚手の布団や毛布に変える（72.7%）」、「厚手のパジャマを着る、または厚着をする（58.9%）」といった**お金をかけず手軽にできる方法を選ぶ人が多数を占めている。**
- ✓ 冬の睡眠中、「寒さで身体を丸めて寝ている（46.4%）」「布団や毛布が重く、寝返りが打ちにくい（22.6%）」など、**睡眠中の姿勢や動きに制限がかかっている人が多いことが判明。**
- ✓ 冬の時期、朝起きたときに首・肩・背中などの**こり・はりを強く感じる人が8割以上**もいることが判明。さらに、冬に感じるこり・はりの範囲は**首・肩から背中にかけて広範囲（73.7%）**と感じている人が最も多いことが明らかに。

冬の睡眠時の防寒対策・姿勢がこり・はりの原因に？

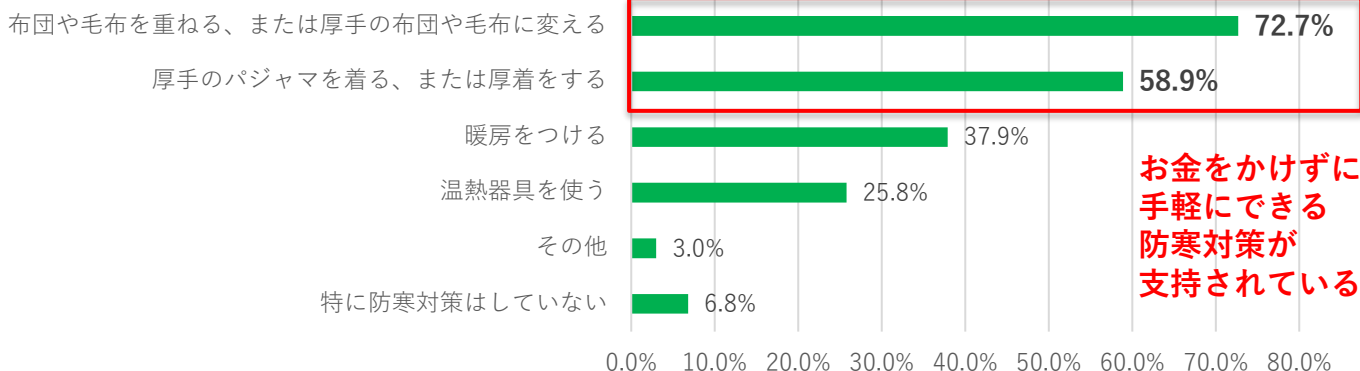
「眠活」とは、日々の睡眠の質を高めるために、寝具や生活習慣を見直す取組全般のことを指し、近年話題になっています。特に冬に関しては、睡眠時の防寒対策が睡眠の質に影響を与えている可能性があります。

まずはじめに、冬の睡眠時に防寒対策として行っていることとして、「布団や毛布を重ねる、または厚手の布団や毛布に変える」方が72.7%と最も多く、「厚手のパジャマを着る、または厚着をする」が58.9%と続きました<図1>。一方で、暖房や電気毛布などの温熱器具を使用する人はそれらを下回る結果となりました。このことから、近年の電気代・物価の高騰を受け、暖房や温熱器具に頼らない手軽・節約を意識した防寒対策が優先されている傾向がうかがえます。次に、冬の睡眠中の身体の状態について尋ねたところ、「寒さで身体を丸めて寝ている」と回答した人は46.4%と、約半数にのびりました。また、「布団や毛布が重く、寝返りが打ちにくい」と感じている人も22.6%存在しています。これらの結果から、防寒を重視するあまり、睡眠中の姿勢や動きに制限がかかっている人が多いことが明らかになりました。睡眠中に身体を動かしにくい状態が長期間続くことで、無意識のうちに身体への負担が蓄積している可能性が考えられます。

さらに、冬の時期における起床時の身体のコリ・はりについて調査したところ、約8割以上の方が首・肩・背中などに強いこり・はりをしていると回答しました<図3>。加えて、こり・はりを覚える範囲については、「首・肩から背中にかけて広範囲」に及ぶと回答した人が73.7%に達しました<図4>。これらの結果から、冬の防寒対策による就寝時の姿勢の固定化や動きの制限が、睡眠の質の低下や起床時のこり・はりの一因となっている可能性が示唆されます。

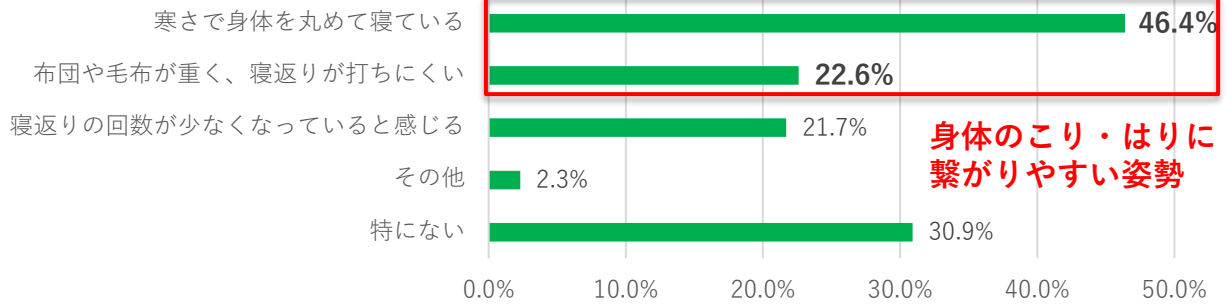
そんな冬の睡眠中に生じる気づきにくい特有のこり「隠れ冬こり」に悩んでいる方におすすめな「ピップエレキバンワイド」をご紹介します。ピップエレキバンワイドは、長さ25mmの柔軟性のある棒磁石を使用することで、身体に沿って磁石がしっかりフィットします。1枚で広範囲のこり効き、首から下の全身のこりに使用できます。貼っている間、磁気効果が続くので、2日以上貼ったままにしておくのがオススメです。ピップエレキバンワイドで広範囲のこりをケアしながら、質の高い睡眠を目指しましょう。

<図1> あなたが、冬の睡眠時に防寒対策として行っていることを教えてください。



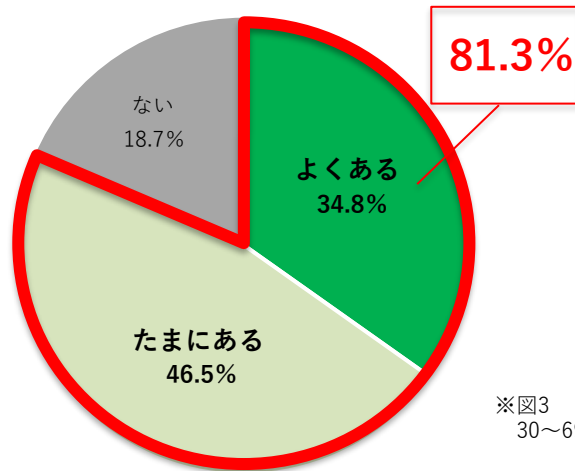
※図1 ピップ調べ
30～60代男女 N=1,000（複数回答）

<図2>冬の睡眠中、以下のような状態に心当たりはありますか。



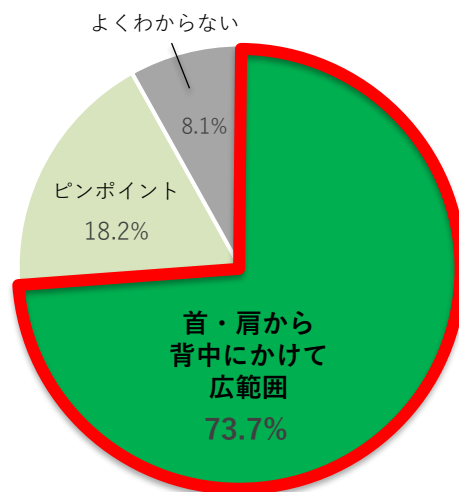
※図2 ピップ調べ
30～60代男女 N=1,000（複数回答）

<図3>冬の時期、朝起きたときに首・肩・背中などのこり・はりを強く感じることはありますか。



※図3 ピップ調べ
30～69代男女 N=1,000（単一回答）

<図4>冬に感じるこり・はりの範囲はどのように感じますか。



※図4 ピップ調べ
冬の時期、朝起きたときに首・肩・背中などのこり・はりを強く感じる方がよくある、たまにあると回答した方
30～60代男女 N=813（単一回答）

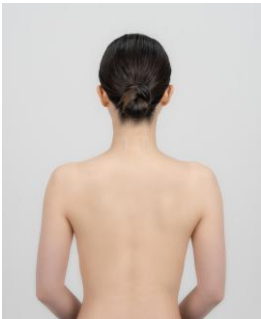
【調査概要】

調査名：「冬の眠活」に関する調査
調査対象者：30～69代の男女1,000名 こり有訴者
調査期間：2026年1月7日 調査方法：インターネット調査
調査主体：ピップ株式会社 調査実施機関：アイブリッジ株式会社

広範囲のこりケアに！「ピップエレキバンワイド」製品特長

◆通常のピップエレキバンの約5倍の長さ！1枚で広範囲のこりに！

- ・現行品ピップエレキバン130の直径の約5倍の長さの棒磁石使用。広範囲のこりに効く。
- ・ゴムのように柔軟性のある磁石によって、身体に沿ってピッタリフィットし磁力がしっかり浸透。
- ・長さ25mmの棒形状で、1枚でこりの気になる筋肉や肩甲骨等をラインでケア。
- ・ひょうたん型のバンソウコウを使用。はがれにくく、貼ったまま入浴が可能。ピップエレキバンと気づかれにくい。
- ・薬剤不使用で、におわない。
- ・貼っている間、効果が持続。
- ・磁束密度80ミリテスラ。




【効果】

装着部位のこり及び血行の改善

【おススメの使用法】

肩・腰・腕など、首から下の**全身のこりのポイント**に使用可能。
貼っている間、磁気効果が続くので、2日以上貼りっぱなしにするのがオススメです。

【製品概要】 管理医療機器

効果	装着部位のこり及び血行の改善	
販売チャンネル	全国のドラッグストア・量販店・ネット通販 など	
希望小売価格	オープン価格	
製品名	ピップエレキバンワイド	
医療機器認証番号	305AGBZX00029000	
磁束密度	80ミリテスラ	
展開	全1種（6枚）	
製品特長	長さ25mmの棒状磁石を使用。1枚で広範囲のこりに効く	

【一般のお客様からのお問い合わせ先】

ピップ株式会社 お客様相談室 TEL：06-6945-4427
ピップ製品情報ホームページ <https://www.pipjapan.co.jp/products/>
ピップエレキバンブランドサイト <https://elekiban.pipjapan.co.jp/>
ピップ ウエルネス通販 <https://shop.pipjapan.co.jp/shop/default.aspx>

【SNS】

X公式アカウント
https://x.com/pip_cp
Instagram公式アカウント
<https://www.instagram.com/>