

脚のむくみ有訴の30~50代女性500名に調査を実施

“脚のむくみ”を自覚していても、約3割が症状を放置 春先も有訴者の8割以上が悩んでいる実態が明らかに

ピップ株式会社（本社：大阪市中央区、代表取締役社長：松浦由治）の着圧レッグウェアブランド「スリムウォーク」は、脚のむくみ有訴の30~50代女性500名を対象に調査を行いました。

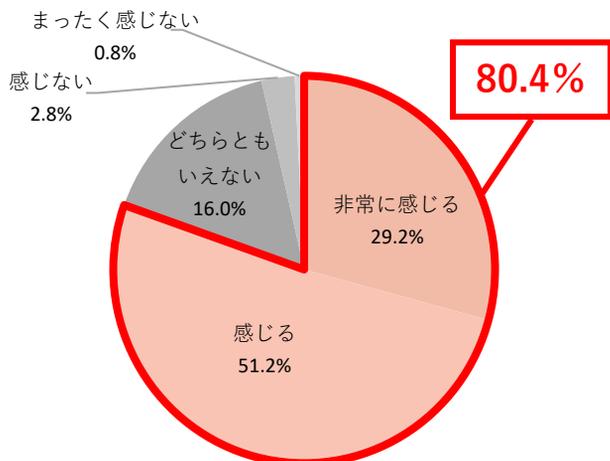
【調査トピックス】

- ▶脚のむくみ有訴者のうち、春先（3~4月頃）に脚のむくみを感じると回答した人は8割以上。約7割が「夕方」にむくみを感じていることが分かった。
- ▶脚のむくみを自覚していても、約3割がケアを何も行わずに症状を放置していることが判明。理由として、「仕方がないことだと諦めている」「ケアする方法が分からない」という回答が多かった。

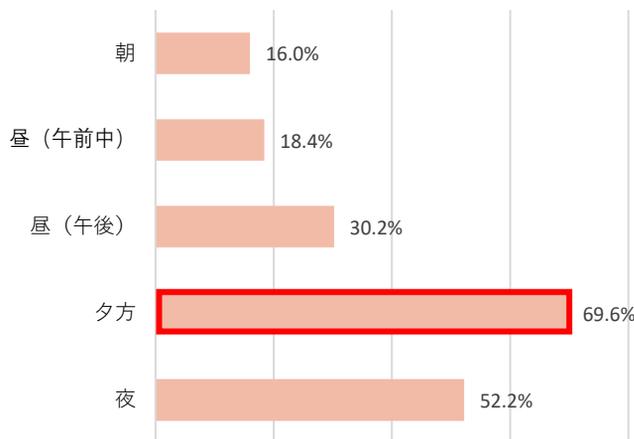
8割以上が春先も“脚のむくみ”に悩み、約7割が「夕方」に症状を実感

ピップの調査によると、30~50代の脚のむくみ有訴者の8割以上が、春先（3~4月頃）も「脚のむくみを感じる」と回答しました<図1>。さらに、脚のむくみを感じるタイミングについて調査したところ、69.6%が「夕方」にむくみを実感していることが分かりました<図2>。座りっぱなし・立ちっぱなしなど、脚の筋肉を動かすことが少なくなると、むくみが強くなる傾向があります。そのため、「夕方」にむくみを実感する人が多いと考えられます。

<図1> 春先(3~4月頃)に、脚のむくみを感じますか？



<図2> 脚のむくみを感じるタイミングはいつですか？

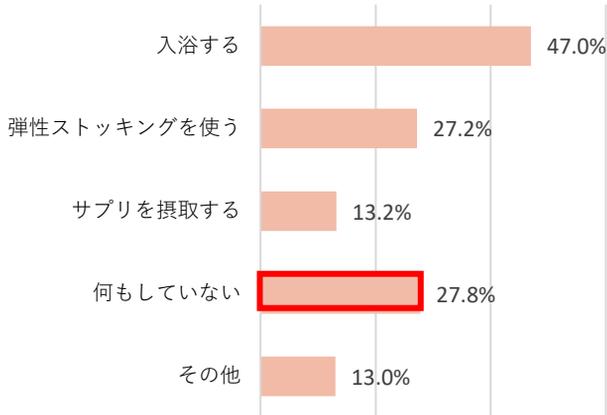


脚のむくみを自覚していても、約3割が症状を放置

脚のむくみを自覚している女性に、ケアの方法を調査したところ、47.0%が「入浴する」、27.2%が「弾性ストッキングを使う」という方法で対処していました。一方で、27.8%が「何もしていない」と回答しており、脚のむくみを自覚しながらも対処していない女性が約3割存在することも明らかになりました<図3>。

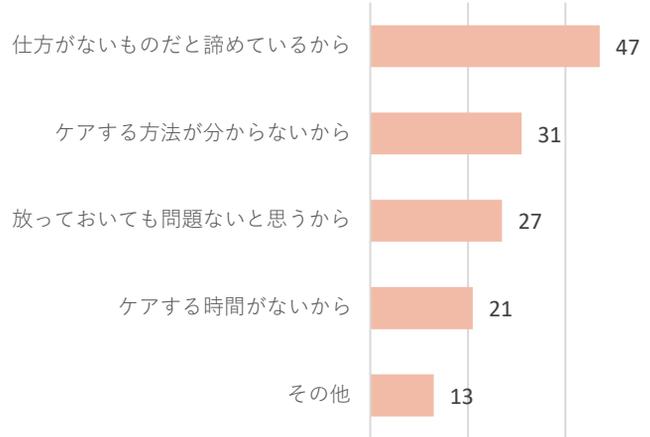
ケアを行っていない理由について尋ねると、「仕方がないものだと諦めているから」、「ケアする方法が分からないから」という回答が多い結果です<図4>。

<図3> 日頃、脚のむくみに対してどのようにケアを行っていますか？



※ビップ調べ 2026年3月 30~59歳 脚のむくみ有訴女性 n=500 (複数回答)

<図4> 脚のむくみのケアを行っていない理由として最もあてはまるものは何ですか？



※ビップ調べ 2026年3月 30~59歳 脚のむくみのケアを行っていない脚のむくみ有訴女性 n=139 (単一回答)

脚のむくみケアには“弾性ストッキング”の使用もおすすめ

弾性ストッキングは、足首から上にいくほど圧力が低くなる段階圧力設計により、着用部位のリンパの流れや血行を促進し、脚のむくみを改善します。“履く”ものは日常生活に取り入れやすいため、脚のむくみのケアの方法が分からず、つらい症状も「仕方がない」と諦めてしまっている方におすすめです。

リンパの流れを促進！「スリムウォークEX+ メディカルリンパハイソックス」製品特長

【効果】 ・ 脚のむくみを改善 ・ リンパの流れを改善 ・ 血行を促進

スリムウォークEX+シリーズ内最強高着圧なのに履きやすい。

リンパの流れ・血行を促進し、つらいむくみをスッキリ改善。

- ①医学から生まれた段階圧力設計（足首最大34hPa、ふくらはぎ最大25hPa）
- ②ふくらはぎポンプアップ設計
- ③すね部分は、良く伸びるリブ編み
- ④跡のこりしにくい口ゴム設計
- ⑤つま先ゆったり設計
- ⑥足指付け根部分の通気性を良くし、ムレ軽減



※イメージ図

【調査概要】

調査名：あなたに関する調査
調査対象者：全国の30代～50代女性 脚のむくみ有訴者 500人
調査日：2026年03月06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

【製品概要】 一般医療機器：弾性ストッキング

効果	脚のむくみを改善 リンパの流れを改善 血行を促進
販売チャネル	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	スリムウォークEX+ メディカルリンパハイソックス	
販売名	メディカルリンパハイソックス	
製造販売届出番号	29B2X10004000003	
サイズ	全3サイズ (S～M、M～L、L～LL)	
カラー	ブラック	
品質表示	ナイロン・ポリウレタン	

「SLIM WALK®」 および「スリムウォーク®」はピップ株式会社の登録商標です。

【製品に関するお問い合わせ】

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/>
スリムウォークブランドサイト <https://slimwalk.pipjapan.co.jp/>
公式Xアカウント https://x.com/slimwalk_pip
公式Instagramアカウント https://www.instagram.com/slimwalk_pip/
ピップ ウェルネス通販 <https://shop.pipjapan.co.jp/shop/default.aspx>