

新年度の前に身体が悲鳴？ 約8割が実感する「3月病」ともいえる春の不調

40～60代の男女600名に調査

ピップ株式会社（本社：大阪府中央区、代表取締役社長：松浦由治、以下ピップ）は40～60代の男女600名を対象に「春」に関する調査を実施しました。

<本調査のトピックス>

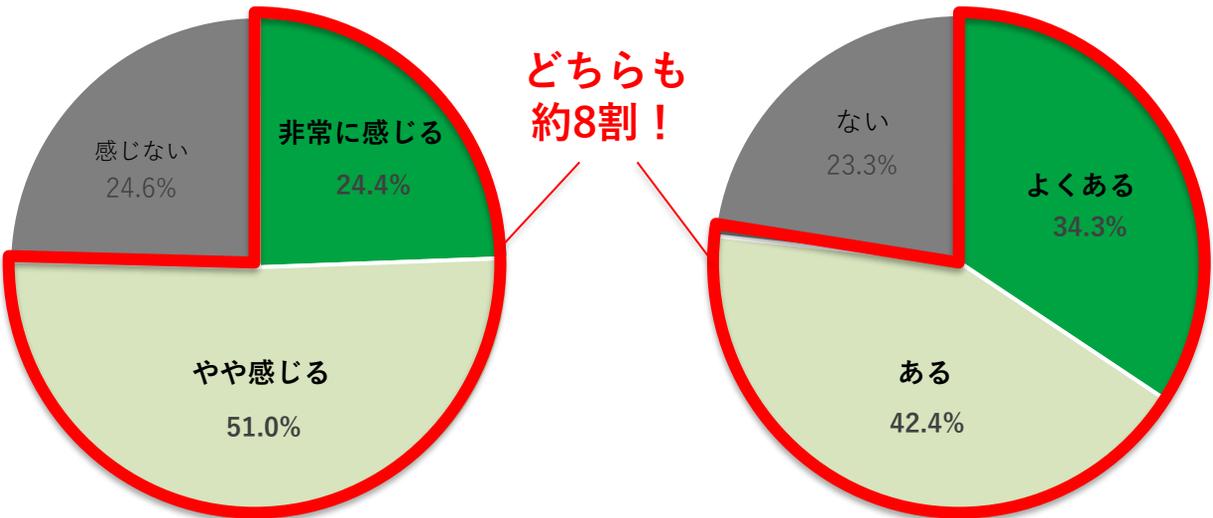
- ✓ 3月（年度末）、仕事が忙しくなると例月と比べて「身体のこり・はり」を感じやすくなると回答した方は**約8割**。
- ✓ こり・はりを感じた際、**約8割**の方が「時間がない」という理由でケアを諦めたり、後回しにしている。
- ✓ こり・はりに対するケア方法において、「**手軽さ（57.3%）**」「**効果の即効性（55.3%）**」「**無理なく続けられる（51.5%）**」「**効果の持続性がある（49.8%）**」ことが重要視されていることがわかった。

3月（年度末）は例月よりも約8割が「身体のこり・はり」を実感。ケアを諦めたり後回しの人も約8割！

3月は新生活や新年度に備えて、仕事・家庭ともに慌ただしさが増す時期です。企業によっては決算や期末業務、異動・引き継ぎ対応などが重なり、個人においても生活環境の変化や将来への準備など、心身ともに負荷がかかりやすいタイミングといえます。今回の調査によると、3月（年度末）に仕事が忙しくなると、例月と比べて「身体のこり・はり」を感じやすくなると回答した方が約8割にのぼることがわかりました。多くの方が、年度末の多忙さと身体的不調の関連を実感している実態が明らかになっています。特に、長時間同じ姿勢での作業や緊張状態の継続は、肩や首、背中などの筋肉の緊張を強め、「こり・はり」といった不調として表れやすいと考えられます。今回の結果から、春先は精神的ストレスだけでなく、身体的な不調も顕在化しやすいタイミングであることがうかがえます。いわば、“5月病”ならぬ「3月病」的な身体の不調が存在している可能性が示唆されました。さらに、こり・はりを感じた際の対応について尋ねたところ、約8割の方が「時間がない」という理由でケアを諦めたり、後回しにしたことがあると回答しました。多くの方が不調を自覚しながらも、「忙しさ」を理由にケアの優先順位を下げている実態が浮き彫りになっています。症状があっても「今は乗り切るしかない」「落ち着いてから対処しよう」と判断し、そのまま慢性化してしまうケースも少なくないと考えられます。

<図1>あなたが、3月（年度末）、仕事が忙しくなると、例月と比べて「身体のこり・はり」を感じやすくなりますか。

<図2>こり・はりを感じた際、「時間がない」という理由でケアを諦めたり、後回しにしたことはありますか。

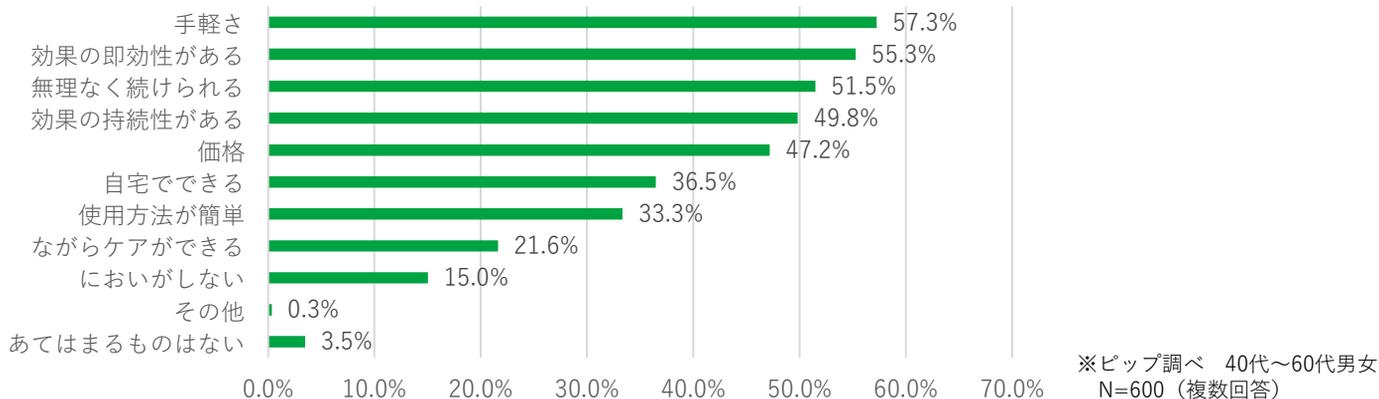


※図1・2 ピップ調べ
40～60代男女 N=600（複数回答）

「手軽さ」が重要視される時代！忙しい3月でも続けられる「数日間貼るだけ」という選択

また、こり・はりに対するケア方法として重視されているポイントは、「手軽さ（57.3%）」「効果の即効性（55.3%）」「無理なく続けられること（51.5%）」「効果の持続性があること（49.8%）」であることがわかりました。特に3月は、仕事や生活環境の変化に伴い、自分のための時間を確保しづらい時期です。そのため、「思い立ったときにすぐ使える」「ケアのために行動を止めなくてよい」といった要素が、ケア方法選びの重要な判断基準になっていると考えられます。忙しい毎日の中でも継続できることこそが、こりを長引かせないためのポイントといえるでしょう。そんな忙しい“3月病”と闘う方におすすめしたいのが、「ピップエレキバンMAX200」です。磁気のできる力を改善し、こりをほぐす磁気治療器で、貼るだけで手軽にケアができるのが特長です。外出中や仕事中でも使用できるため、ケアのために時間を割く必要がなく、忙しい方でも無理なく取り入れることができます。さらに、磁気の効果は貼っている間持続するため、2日以上貼ったままにしておくのがおすすめです。忙しさに追われる3月だからこそ、我慢するのではなく、効率的にケアを取り入れることが大切です。ピップエレキバンMAX200で気になるこりをケアしながら、快適な新生活のスタートを迎えてみてはいかがでしょうか。

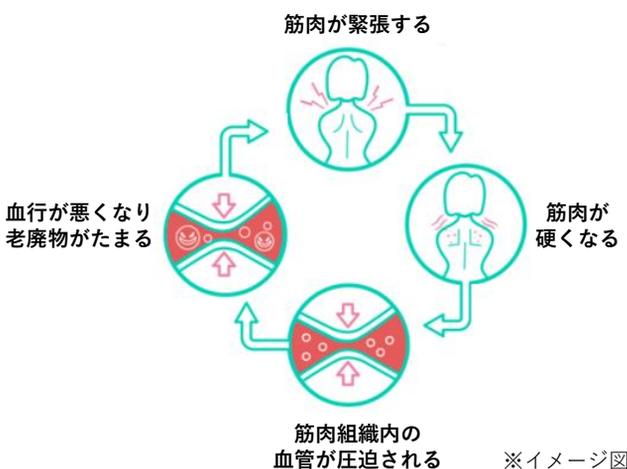
＜図3＞こり・はりに対するケア方法において、あなたが重要視するものは何ですか。



【調査概要】

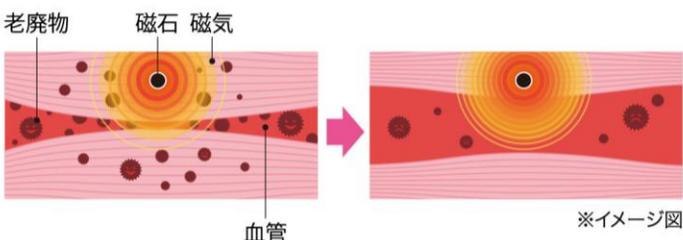
調査名：「春」に関する調査
 調査対象者：40～60代の男女600名 こり有訴者
 調査期間：2026年3月2日 調査方法：インターネット調査
 調査主体：ピップ株式会社 調査実施機関：アイブリッジ株式会社

こりの悪循環（メカニズム）について



「こり」とは、日々の生活習慣による緊張や疲労が積み重なり、筋肉が収縮して太く、硬くなった状態のことです。スマホ使用やデスクワークなど長時間同じ姿勢を続けると、首や肩の筋肉が緊張して硬くなります。硬くなった首・肩の筋肉は血管を圧迫し、血流が滞ることで老廃物が蓄積します。この老廃物が筋肉の神経を刺激してさらに筋肉が緊張し、こりの悪循環に陥るのです。磁気は血行を改善することで、この首コリや肩コリの悪循環を断ち切ります。

磁気的作用について



磁気が体内成分に働きかけて筋肉内の血行を良くし、老廃物を流すことでこりをほぐします。磁気は、着けた瞬間からコリのある部分に作用し始めます。ヒリヒリ感やひんやり感といった皮膚への刺激はありません。刺激を感じることで効きめとは異なります。

忙しいときのこりケアの救世主！「ピップエレキバンMAX200」製品特長

◆大型円錐磁石とシリーズ最大の磁束密度で広範囲に磁気が届く。ガンコなコリにお悩みの方に！

【製品特徴】

- ・大型円錐磁石を使用。磁気が広い範囲に浸透。
- ・筋肉組織の血行を改善し、緊張をといてコリをほぐす。
- ・伸縮性、透湿性にすぐれた肌にやさしいバンソウコウ使用。
- ・におわない。肌色で小さく目立たない。
- ・貼ったまま入浴できる。
- ・貼っている間、効果が持続。
- ・磁束密度200ミリテスラ。



【効果】

- ・装着部位のこり及び血行の改善
- ・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。
2日～5日間貼っていただくことをおすすめしています。

【おすすめの使用方法】

肩・腰・腕など、首から下の**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MAX200	
医療機器認証番号	228AGBZX00091000	
磁束密度	200ミリテスラ	
展開	全3種（12粒、24粒、48粒）	
製品特長	シリーズ最大の磁束密度。大型円錐磁石で広い範囲に磁気が作用 頑固なコりに効く	

【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://elekiiban.pipjapan.co.jp/>
ピップ ウェルネス通販 <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/>