

# News Release

報道関係者各位

2022年5月27日  
株式会社 Belletia

## 脱ブラでバストに異変が!?バストの“コロナ垂れ”が5割以上 在宅ワークなどおうち時間の増加で脱ブラ傾向に拍車！ 「ブラジャーの着用とバストの調査」を実施

バストアップサロン【p-Grandi (ピーグランディ)】とランジェリーブランド【Belletia Paris (ベルティアパリ)】を運営する株式会社 Belletia (本社:東京都渋谷区, 以下 Belletia) は、長引くコロナ禍によるリモートワークの普及など、おうち時間が増えたことでブラジャー着用の習慣に変化が生じているという仮説のもと、ブラジャー着用習慣の変化とそれによるバストへの影響を調べるため、20代から60代までの女性500名を対象にした「ブラジャーの着用とバストの調査」を実施しました。

本調査では、脱ブラ傾向(※)の要因からそれによって引き起こされるバストの悩みの分析、さらに八千代げんきクリニック 院長 松本華英 先生にバストの悩みに関する解説と適切なケアアドバイスをいただきました。

※脱ブラ傾向…ワイヤー入りブラジャーの着用習慣がなくなってきている(脱ワイヤー入りブラジャー)状況のこと。

### 【調査概要】

- 調査名称：ブラジャーの着用とバストの調査
- 実施時期：2022年3月30日(水)～3月31日(木)
- 調査手法：インターネット調査
- 調査対象：全国20～60代の女性500人

※集計データの構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%にならない場合があります。

### 【調査サマリー】

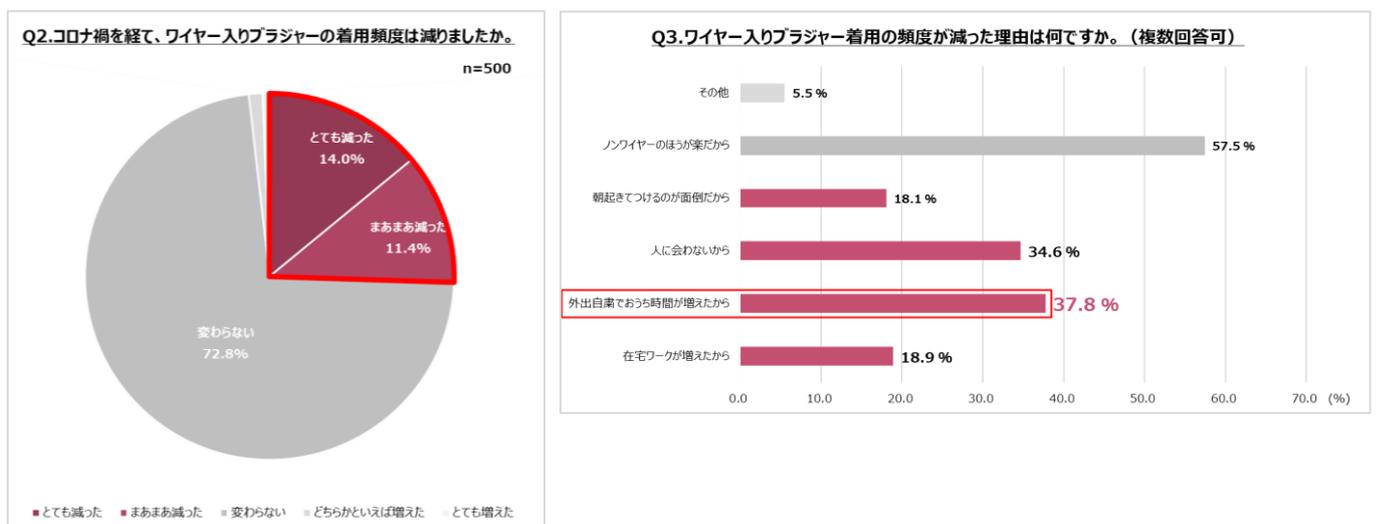
- ①ワイヤー入りブラジャーの着用頻度が減った理由は、外出自粛、在宅ワークなどおうち時間の増加で4人1人は脱ブラ傾向があり！
- ②20～30代の約6割がバストについての悩みあり！さらに脱ブラ傾向の人の5割以上が「バストが垂れた」「バストの形が崩れた」などバストの悩みが増える傾向に…
- ③バストの悩みはあるけれど…「バストケアは行わない」人は全体の7割以上！一方でホームケアに熱心なのは20代の若者という結果に
- ④ノンワイヤーブラジャーはホールド力が不安と感じている人は約半数  
バストの悩みが増えた人の約7割がノンワイヤーに不安を感じているという結果に！
- ⑤今後のバストケアとして行ってみたいこと1位はナイトブラ！  
ナイトブラはホールド力も安心なソフトワイヤーナイトブラがおすすめ

## 【調査報告】

### ①ワイヤー入りブラジャーの着用頻度が減った理由は、外出自粛、在宅ワークなど おうち時間の増加で4人1人は脱ブラ傾向があり！

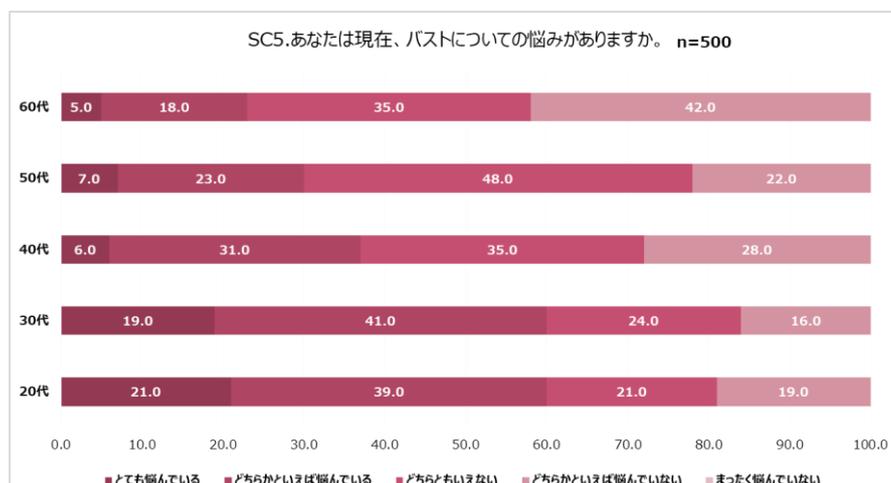
ノンワイヤーブラジャーの人気もさることながら、コロナ以前よりもワイヤー入りブラジャーの着用頻度が減っている傾向があります。コロナ禍を経て、ワイヤー入りブラジャーの着用頻度は減りましたかという質問に対して、「とても減った」「まあまあ減った」と回答した人は全体の25.4%にのびりました。

また、ワイヤー入りブラジャーの着用頻度が減った理由としては、ノンワイヤーブラジャーが楽だからという理由に次いで、「外出自粛でおうち時間が増えたから」と回答した人は37.8%、「人に会わないから」と回答した人は34.6%、「在宅ワークが増えたから」と回答した人は18.9%と、コロナ禍におけるおうち時間の増加によって、全体の4人に1人以上が脱ブラ傾向にあるといえる結果となりました。



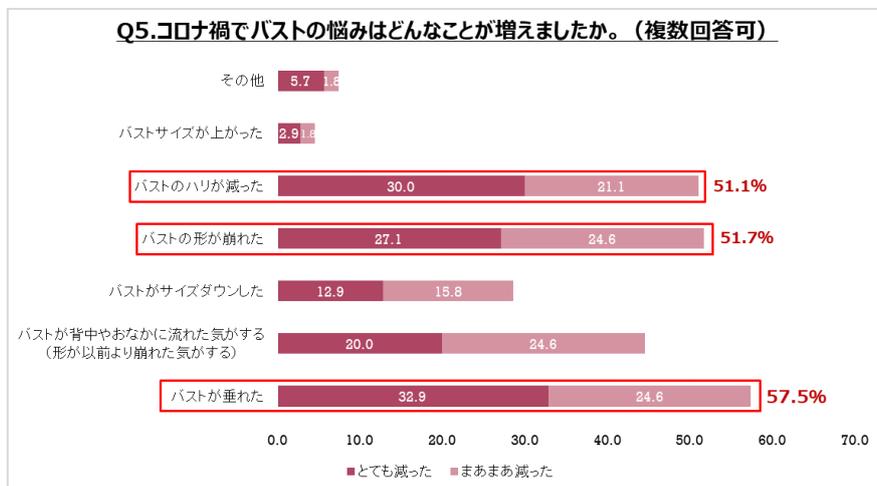
### ②20～30代の約6割がバストについての悩みあり！さらに脱ブラ傾向の人の5割以上が「バストが垂れた」「バストの形が崩れた」などバストの悩みが増える傾向に…

脱ブラ傾向がうかがえる中、そもそも現在、バストに悩みがあるかどうか尋ねたところ、世代によって悩みの有無が分かれました。40代以降は悩みを感じている人は全体の4割以下に対して、20～30代は6割がバストに悩みを抱えていると回答。



さらに、バストの悩みはどんなことが増えたのかという質問に対して、コロナ禍を経てワイヤー入りブラジャーの着用頻度が「とても減った」「まあまあ減った」と回答した脱ブラ傾向にある人たちは、「バストが垂れた」「バストの形が崩れた」「バストのハリが減った」という悩みが増えたと回答しました。

これは、コロナ禍を経て脱ブラ傾向に拍車がかかったことで、バストの垂れ=『コロナ垂れ』が起きていることが考えられます。



### 【医師解説】

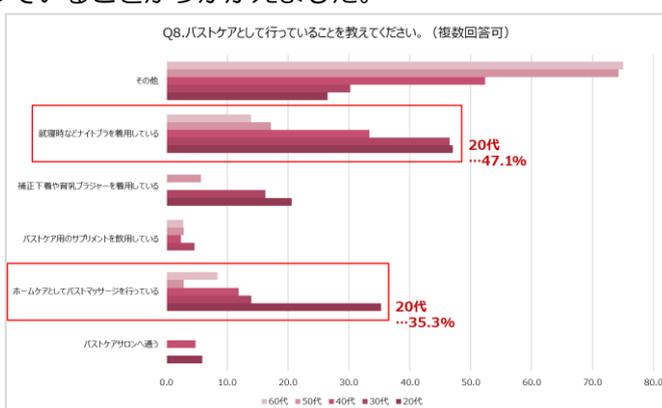
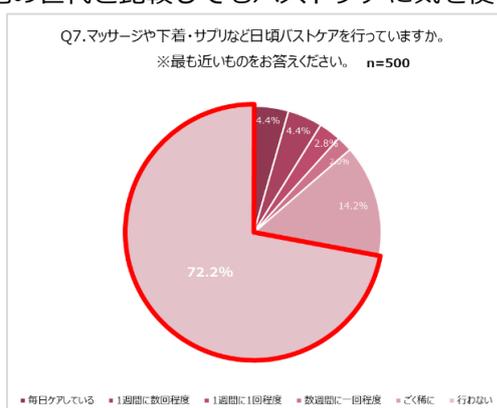
バストは母乳を作る小葉と母乳を運ぶ管である乳管と脂肪、「クーパー靭帯」からなります。この、「クーパー靭帯」は小葉や乳管を支えてくれる骨組みの役割をしており、バストの張りを保ってくれています。ただ、この「クーパー靭帯」はとてもデリケートで、負荷がかかると切れてしまい、年齢とともに再生がにぶくなってしまい、バストの垂れにつながります。バストの形を保つためには自分のバストのサイズにあった下着をつけ、「クーパー靭帯」が切れないように、バストを支えてあげる必要があります。

## ③バストの悩みはあるけれど…「バストケアは行わない」人は全体の7割以上！

### 一方でホームケアに熱心なのは20代の若者という結果に

脱ブラ傾向によってバストの悩みが増えたと感じる人も一方、バストケアを日頃行っていますかという質問には、全体の7割以上の人たちが「バストケアは行わない」と回答し、「1週間に1回程度」と回答した人はわずか2.8%という結果に。

バストケアについて世代で比較すると、特に40代以降は「バストケアを行わない」人が多く、一方で20代がホームケアを中心に一番熱心にバストケアを行っているという実態が分かりました。20代は「ホームケアとしてバストマッサージを行っている」、「就寝時などナイトブラを着用している」と回答した人が多く、他の世代と比較してもバストケアに気を使っていることがうかがえました。



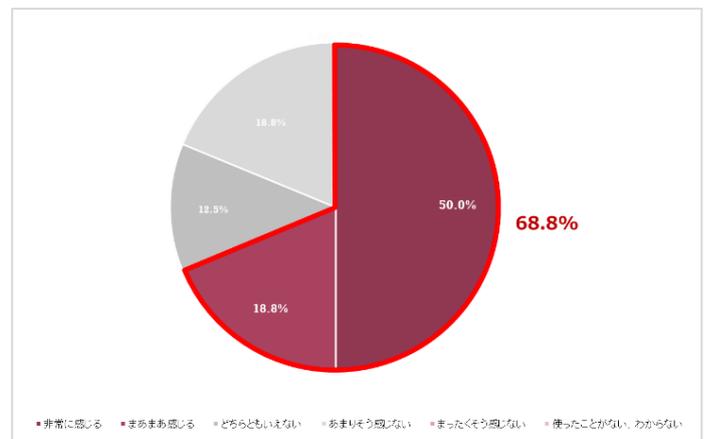
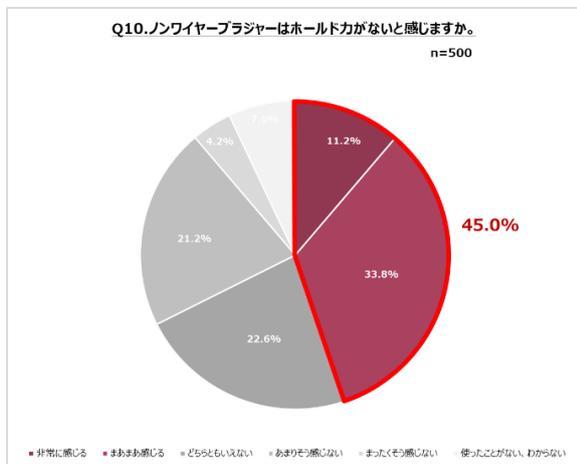
## 【医師解説】

女性らしい、魅力的な体つきを保つためには、日々のバストケアは大切です。40代以降ではバストケアを行う人が減るという結果が出ましたが、ケアをしないとどんどんバストは垂れて、形は崩れてしまいます。今以上バストを垂れさせないためには日々のホームケアがとても大切です。

### ④ ノンワイヤーブラジャーはホールド力が不安と感じている人は約半数

**バストの悩みが増えた人の約7割がノンワイヤーに不安を感じているという結果に！**

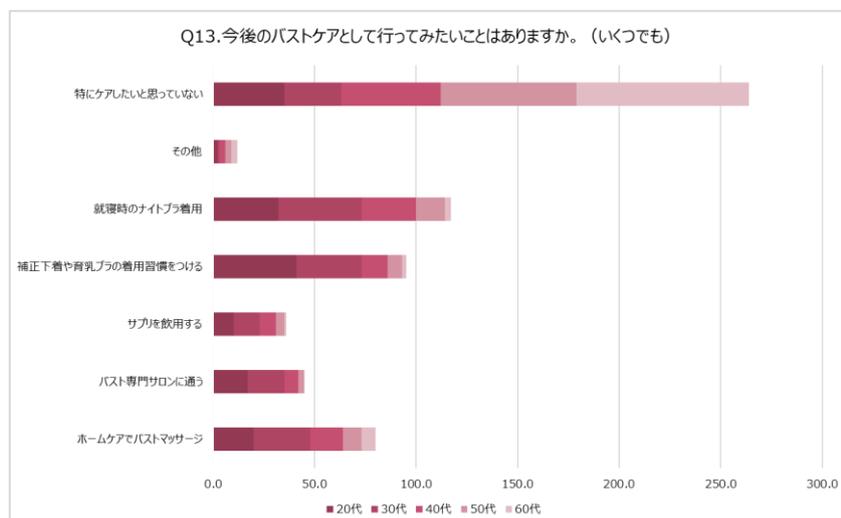
ノンワイヤーブラジャーに対してホールド力が無いと感じるかどうかの質問には、45.0%の人がホールド力不足だと感じている結果になりました。また、バストの状態がコロナ禍以前よりも悪化したのは、ワイヤー入りブラジャーをしなくなったからだと思うかどうかという質問に「とてもそう思う」と回答した人の中で、ノンワイヤーブラジャーのホールド力が無いと感じる人が7割弱（68.8%）と、バストの悩みがあるほどノンワイヤーブラジャーに不安を感じている傾向が強いことが判明しました。



### ⑤ 今後のバストケアとして行ってみたいこと1位はナイトブラ！

**ナイトブラはホールド力も安心なソフトワイヤーナイトブラがおすすめ**

今後行ってみたいバストケアはありますかという質問に対して、「就寝時のナイトブラ着用」と回答した人が一番多く、2番目は「ホームケアでバストマッサージ」という結果に。



一番手軽なバストケアとして人気のあるナイトブラですが、実はノンワイヤーだとバストの垂れなど形崩れは防ぎきれないという側面もあります。そこで、おすすめしたいのが就寝時にも気になりづらいソフトワイヤー入りのナイトブラです。

ソフトワイヤーが入ることでホールド力もしっかりあり、就寝時にバストをしっかり固定したままにしてくれるので、垂れや形崩れの防止にもなります。

また、セルフケアとして行うバストマッサージですが、背中に流れてしまったお肉をしっかりバストの位置へと流すようにマッサージするのは至難の業。また間違った方法でのセルフマッサージは、バストの形を崩してしまう危険もあるので、気を付けましょう。

### 《育乳のプロが教えるホームケアマッサージ STEP3》

#### 【STEP1】ボディクリームさくらんぼ大を手にする

鎖骨のくぼみ部分を体の中心から外側に向かってマッサージします。

#### 【STEP2】バスト全体をくるくると優しくマッサージ

脇から正面に向かって、両手でバストを持ってくるようにマッサージします。

#### 【STEP3】リンパを流す

脇→下→内側→上へと円を描くようにマッサージします。

### 【医師解説】

ナイトブラはサイズが合っていないと締め付けが強くなりすぎ、リンパの流れが悪くなったり、皮膚がかゆくなる可能性があります。今まで下着を着けずに寝る習慣があった方は圧迫感を感じるかもしれません。ただ、夜は無意識に体勢が変わる時間で、何もバストケアをせずに寝るとバストの形にとってはよくありません。ノンワイヤーの下着ではバスト全体を支えるための支持力がやや弱くなります。自分のバストの輪郭にあった曲線を維持できて、皮膚への刺激が少ないソフトワイヤーのナイトブラを用いることで、睡眠を妨げることもなく、バストケアができると思います。

また、バストのマッサージをご自身で行うときには、バスト自体をあまり強く押しすぎないようにしましょう。バストのふくらみ部分は皮膚の保湿ケア程度にして、バスト周りのリンパ（わきの下や鎖骨周り）をくるくると優しくマッサージしてください。

## 【松本 華英先生プロフィール】

松本 華英（まつもと はなえ）



八千代げんきクリニック院長。  
2011年 医学部卒業後、外科研修医として研鑽を積み、日本外科学会 外科専門医を取得。一般外科のみならず乳癌・乳腺診療にも注力し、日本乳癌学会乳腺認定医 やマンモグラフィ読影認定医、乳房超音波読影認定医 を取得。最近では Biotouch japan 乳輪乳頭再建セミナーを受講、卒業し、多方面から乳房の診療に関わっている。2020年に八千代げんきクリニック開院、現職となる。

## 【育乳マッサージの老舗サロン p-Grandi 式育乳マッサージとは】

p-Grandi が独自で開発した完全手技によるマッサージは、背中からバストにかけマッサージを行い、リンパの流れを良くしていき、乳腺を发育させバストアップにつなげます。

生活リズムの乱れや、加齢などにより背中・二の腕・脇の下に流れてしまい、溜まってしまったいらぬお肉や脂肪を、本来あるべき胸へ流し、美しい形に導きます。大きさだけでなく、形や左右差・下垂やハリでお悩みの方にもご利用いただくことが可能で、バストの総合的なお悩みを解決します。

## 【会社概要】

会社名 : 株式会社 Belletia  
本社 : 東京都渋谷区恵比寿西 1-19-6 UN パークビル 4F  
代表取締役 : 猪俣  
事業内容 : エステティック事業、商品開発事業、EC 事業  
URL : <http://www.dip-p.net/>

<本件に関する報道関係の方からのお問い合わせ先>

Belletia PR 事務局 (KMCgroup 内)

担当 : 奥山

TEL : 03-6261-7413 FAX : 03-6701-7543

E-mail : [info@kmcpr.co.jp](mailto:info@kmcpr.co.jp)