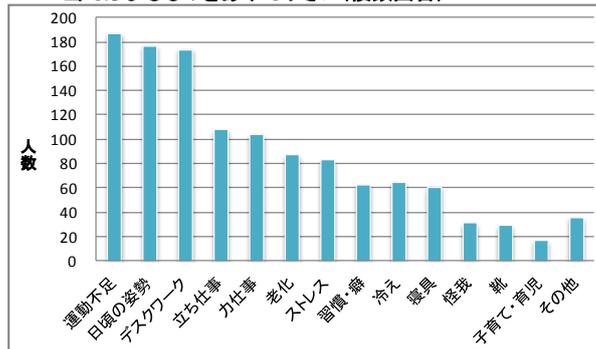


■ 腰痛の原因は？サラリーマン生活にも潜む注意信号

1位「運動不足」、2位「日頃の姿勢」、に続き、「デスクワーク」が3位となりました。

上位3つの項目は、いずれも働き盛りの年代に多く見られました。腰痛の原因として考えられやすい「運動不足」や「日頃の姿勢」という回答に「デスクワーク」という回答も肩を並べて多くあり、サラリーマン生活の中に腰痛の原因と考えられるものが多く潜んでいることがわかりました。(Q1)

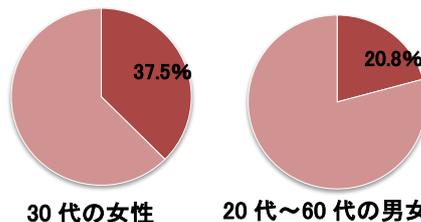
Q1.あなたの腰痛の原因について
当てはまるものをあげてください(複数回答)



<働く30代女性の腰痛事情！？>

同じ質問への回答の中で、30代女性は「ストレス」と回答した方が約40%と突出しているという結果がでました。全体でみた場合、「ストレスが原因」と回答した方は、20%程度しかいないのに対し、30代女性では、その倍の40%近くが「ストレスが原因である」と答えました。全体的にストレスが腰痛の原因となっていると考えている割合は、男性よりも女性の方が高く、ストレスが腰痛の原因になるかどうかには男女差があるようでした。

腰痛の原因を「ストレス」と回答した人の割合(複数回答)

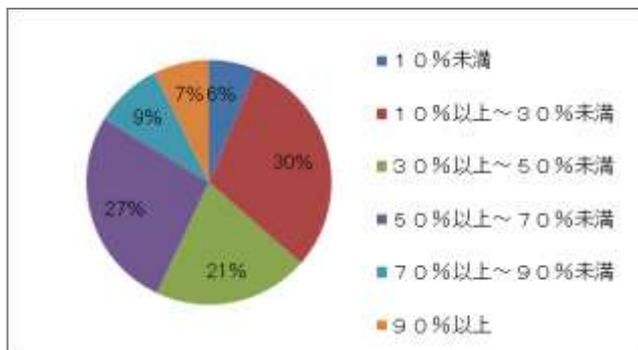


■ 腰痛がひどくなると仕事の効率は平均40%下がる！？

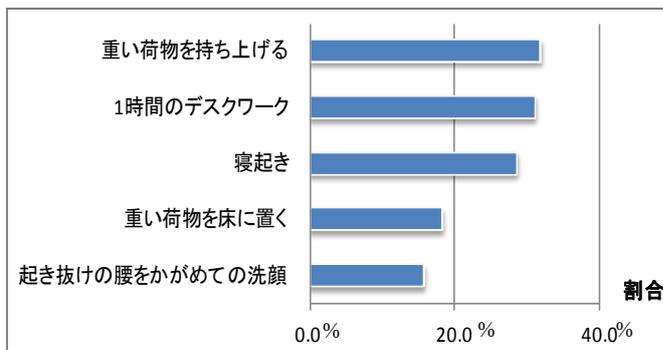
「腰痛がひどくなると、仕事の効率はどの程度低下すると感じますか。」という問いに、腰痛経験者は平均で約40% (38.9%) 程度効率が低下すると回答しました。「70%以上効率が下がる」「90%以上効率が下がる」と回答した人も併せて16.3%にのぼり、腰痛が仕事に与える影響がうかがえます。(Q2)

また、「あなた自身が我慢できないほど腰の痛みを感じるシチュエーションは？」という質問に、30%以上の方が「1時間以上のデスクワーク」に耐えられないと回答しました。(Q3)

Q2.腰痛がひどくなると仕事の効率はどの程度すると感じますか？
(数値回答)



Q3.我慢できないほど腰の痛みを感じるシチュエーションは？
上位5位抜粋 (複数回答)



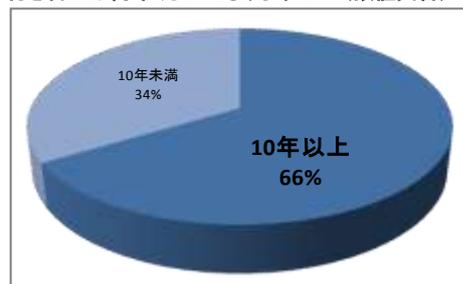
■ 腰痛とは、“10年以上の長い付き合い”、30代以上腰痛持ち男女の66%

30代以上の男女に「あなたの腰痛との付き合いは何年くらいになりますか？(数値回答)」と聞いたところ、66%の方が10年以上と回答しました。非常に長期にわたり、腰痛に悩まされており、なおかつ腰痛は治りにくいといえます。

また、全世代に対する同じ質問への回答では、平均で約12年以上という結果になりました。(Q4)

腰痛との付き合いは長期戦になることが多いことを考えると、軽く考えず、しっかりとした対策を講じたいものです。

Q4.あなたの腰痛との付き合いは何年くらいになりますか？(数値回答)
(30代以上の男女)



■ 腰痛経験者にも意識の格差？日頃から対策をしている人は80%

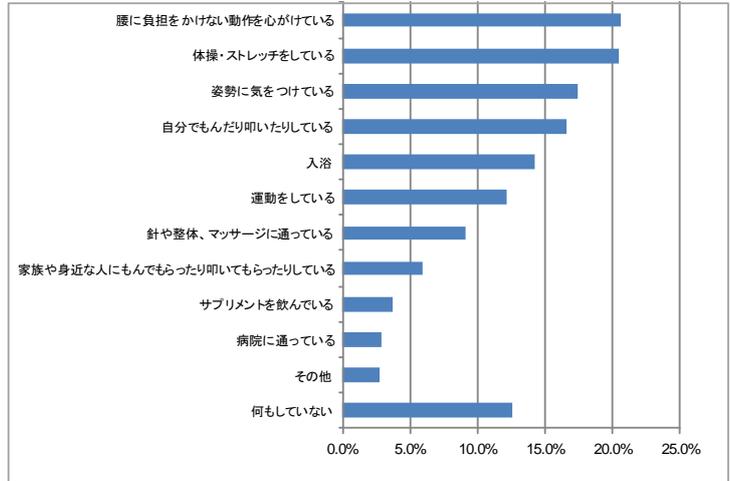
腰痛にならないよう、ひどくならないように心掛けていることを聞いたところ、腰痛経験者の約80%は日頃から腰痛対策を心掛けており、1人平均2.7項目の対策をしているのに対し、何もしていないと答えた方は約20%。

痛みがあるにも関わらず、諦めて何もしない人が少なからず存在することがわかりました。一方腰痛経験がなくても45.3%の人は対策をこころがけていることもわかり、意識の差が明確になりました。(Q5)

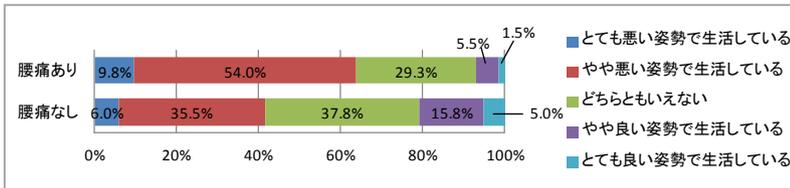
また、この質問で姿勢に気をつけていると回答した人が24.8%いた一方で、現在腰痛を感じている方の63.8%はご自身の姿勢を「とても悪い」または「やや悪い」と認識していることがわかりました。(Q6)

Q5.腰痛経験者に聞きました。

腰のために気をつけていることはありますか？(複数回答)



Q6.「あなたの普段の姿勢は？(数値回答)」



調査の結果、現状の痛みから解放されるための対策意識はあるものの、サプリメントを飲むなどの内側からの改善を行っている人はまだまだ少ないようです。

■ 腰痛の痛みから解放されるなら、いくら払う？平均 207 万円

「腰痛から完全に解放されるとしたらあなたはどの程度の出費ができますか」という質問に対して、平均で「207万円払う」という結果となりました。最大では5億円と答える方も。どれだけの出費をしても、腰痛の痛みから解放されたいという方もいるという程、腰痛の苦しみは大きなものようです。(Q7)

データ編

Q1. あなたの腰痛の原因について、あてはまると思うものをすべてお選びください。複数回答

| | 全体 (現在腰痛がある方) N=400 | | 20～60代男性 (現在腰痛がある方) N=200 | | 20～60代女性 (現在腰痛がある方) N=200 | | 30代女性 (現在腰痛がある方) N=40 | |
|------------------|---------------------------|--------|---------------------------------|--------|---------------------------------|--------|-----------------------------|--------|
| | 実数 | 比率 | 実数 | 比率 | 実数 | 比率 | 実数 | 比率 |
| 運動不足 | 187 | 46.75% | 87 | 43.50% | 100 | 50.00% | 20 | 50.00% |
| 日ごろの姿勢(猫背や反り腰など) | 177 | 44.25% | 83 | 41.50% | 94 | 47.00% | 23 | 57.50% |
| デスクワーク | 174 | 43.50% | 86 | 43.00% | 88 | 44.00% | 19 | 47.50% |
| 立ち仕事 | 108 | 27.00% | 47 | 23.50% | 61 | 30.50% | 13 | 32.50% |
| 力仕事 | 104 | 26.00% | 66 | 33.00% | 38 | 19.00% | 7 | 17.50% |
| 老化 | 87 | 21.75% | 30 | 15.00% | 57 | 28.50% | 3 | 7.50% |
| ストレス | 83 | 20.75% | 31 | 15.50% | 52 | 26.00% | 15 | 37.50% |
| 冷え | 65 | 16.25% | 9 | 4.50% | 56 | 28.00% | 17 | 42.50% |
| 片手でバッグをもつなどの癖 | 63 | 15.75% | 17 | 8.50% | 46 | 23.00% | 12 | 30.00% |
| 寝具(枕、布団、ベッドなど) | 61 | 15.25% | 29 | 14.50% | 32 | 16.00% | 11 | 27.50% |
| その他 | 36 | 9.00% | 16 | 8.00% | 20 | 10.00% | 4 | 10.00% |
| 運動中などの怪我 | 31 | 7.75% | 23 | 11.50% | 8 | 4.00% | 1 | 17.50% |
| 靴(ヒールや固い靴など) | 29 | 7.25% | 4 | 2.00% | 25 | 12.50% | 9 | 22.5% |
| 子育て・育児 | 17 | 4.25% | 7 | 3.50% | 10 | 5.00% | 1 | 2.50% |

※その他の回答…「ぎっくり腰」など

Q2. あなたの腰痛がひどくなると、仕事の効率はどの程度低下すると感じますか。数値回答/N=400(現在腰痛がある方)

| | 実数 | 比率 |
|-------------|-------|--------|
| 10%未満 | 25 | 6.25% |
| 10%以上～30%未満 | 121 | 30.25% |
| 30%以上～50%未満 | 82 | 20.50% |
| 50%以上～70%未満 | 107 | 26.75% |
| 70%以上～90%未満 | 36 | 9.00% |
| 90%以上 | 29 | 7.25% |
| 平均(%) | 38.86 | |

Q3. あなた自身が我慢できないほど腰の痛みを感じるシチュエーションは？上位5位抜粋

複数回答/N=400(現在腰痛がある方)

| | 実数 | 比率 |
|------------------------|-----|--------|
| 重い荷物を持ち上げる | 127 | 31.75% |
| デスクワークなどで1時間座りっぱなししている | 124 | 31.00% |
| 寝起き | 114 | 28.50% |
| 重い荷物を床に置く | 73 | 18.25% |
| 起き抜けに腰をかがめて顔を洗う | 63 | 15.75% |

Q4. あなたと腰痛の付き合いは何年くらいになりますか？数値回答

| 全体 | | | 30代以上男女 | | |
|-----------------|-------|--------|-----------------|-----|--------|
| N=400(現在腰痛がある方) | 実数 | 比率 | N=320(現在腰痛がある方) | 実数 | 比率 |
| 1年未満 | 2 | 0.50% | 1年未満 | 0 | 0.0% |
| 1年 | 26 | 6.50% | 1年 | 15 | 4.69% |
| 2年 | 19 | 4.75% | 2年 | 11 | 3.44% |
| 3～4年 | 40 | 10.00% | 3～4年 | 19 | 5.94% |
| 5～9年 | 82 | 20.50% | 5～9年 | 63 | 19.69% |
| 10～19年 | 126 | 31.50% | 10～19年 | 107 | 33.44% |
| 20年以上 | 105 | 26.25% | 20年以上 | 105 | 32.81% |
| 平均(年) | 12.04 | | | | |

Q5. あなたが、腰痛とうまく付き合うために(腰痛にならないよう、ひどくならないよう)、心がけていることについて、あてはまるものをすべてお選びください。複数回答

| | 腰痛経験あり N=480 | | 腰痛経験なし N=320 | |
|------------------------------|--------------|--------|--------------|--------|
| | 実数 | 比率 | 実数 | 比率 |
| 腰に負担をかけない動作を心がけている | 165 | 34.38% | 42 | 13.13% |
| 体操・ストレッチをしている | 164 | 34.17% | 51 | 15.94% |
| 姿勢に気をつけている | 140 | 29.17% | 58 | 18.13% |
| 自分でもんだり叩いたりしている | 133 | 27.71% | 25 | 7.81% |
| 入浴 | 114 | 23.75% | 40 | 12.50% |
| 運動をしている | 97 | 20.21% | 62 | 19.38% |
| 針や整体、マッサージに通っている | 73 | 15.21% | 15 | 4.69% |
| 家族や身近な人にもんでもらったり叩いてもらったりしている | 48 | 10.00% | 6 | 1.88% |
| サプリメントを飲んでいる | 30 | 6.25% | 13 | 4.06% |
| 病院に通っている | 23 | 4.79% | 4 | 1.25% |
| その他 | 22 | 4.58% | 0 | 0.00% |
| 何もしていない | 101 | 21.04% | 175 | 54.69% |
| 一人当たりの対策項目数 平均(個) | 2.66 | | 2.17 | |

※その他回答…「コルセット」など

Q6. あなたの普段の姿勢についてお選びください。単数回答

| | 腰痛あり (現在腰痛がある方) N=400 | | 腰痛なし (現在腰痛がない方) N=400 | |
|----------------|-----------------------------|--------|-----------------------------|--------|
| | 実数 | 比率 | 実数 | 比率 |
| とても悪い姿勢で生活している | 39 | 9.75% | 24 | 6.00% |
| やや悪い姿勢で生活している | 216 | 54.00% | 142 | 35.50% |
| どちらともいえない | 117 | 29.25% | 151 | 37.75% |
| やや良い姿勢で生活している | 22 | 5.50% | 63 | 15.75% |
| とても良い姿勢で生活している | 6 | 1.50% | 20 | 5.00% |

Q7. 腰痛の痛みから完全に解放されるなら、どの程度の出費ができますか？数値回答/N=400(現在腰痛がある方)

| | 実数 | 比率 |
|---------------|--------|--------|
| 0万円～99万円 | 381 | 95.25% |
| 100万円～999万円 | 14 | 3.50% |
| 1000万円～9999万円 | 3 | 0.75% |
| 1億円以上 | 2 | 0.50% |
| 平均(万円) | 207.34 | |