

— 20～50代男女に聞く、「肩こり」「腰痛」に関する意識調査 —

春から初夏、巣ごもり明けの“寒暖差”に要注意

6割以上が一年中痛みに悩む中、春・夏は痛み対策の意識が低下

その肩や腰の痛み、もしかしたら「寒暖差痛」かも!? セルフチェックして対策を

第一三共ヘルスケア（本社：東京都中央区）が行った「肩こり」「腰痛」の痛みに関する意識調査では、一年中痛みに悩む人が多い一方で、暖かい季節には痛みの対策に対する意識が低い傾向にあることが分かりました。特に寒い季節やコロナ禍で在宅時間が多かった時期から、春・初夏に向かって外出や運動を始める人も多くなってきます。季節の変わり目は寒暖差が激しく、自律神経の乱れから痛みが悪化したり慢性化したりするリスクもあります。今回の調査結果を踏まえ、寒暖差による体の不調や痛み、その対策について、気象病外来・天気痛外来を日本で初めて開設した医師・佐藤純先生による解説と簡単なセルフチェック項目をご紹介します。

TOPIC 1

女性は「肩こり」、男性は「腰痛」に、季節問わず慢性的に悩んでいる。

調査結果から見る
痛みの頻度・傾向

- ・女性は「肩こり」、男性は「腰痛」、季節問わず慢性的に痛みに悩まされている。
- ・20～30代女性の約4割は、毎日「肩こりによる痛み」がつらいと感じている。
- ・6割以上の人が、季節問わずいつでも痛みに悩まされている。



TOPIC 2

多くの人々が季節問わず痛みに悩んでいる一方、冬以外の季節のケアは意識が低下。

調査結果が示す
痛みの対策と頻度

- ・「肩こりによる痛み」「腰痛」の対策は、1位「体を温める」、2位「ストレッチ・ヨガをする」、3位「外用薬の使用」。
- ・痛みの対策をしている人の割合は、冬に比べ他の季節は低い。
- ・外用薬を使用するタイミングにおいて、特に20～30代女性は「痛みを感じたらすぐに使う」割合が少ない。



TOPIC 3

暖かくなってきた時期も油断せずに、自分に合ったケアを。

「気象病」の専門家
による解説
医師・
佐藤純先生

- ・気温や気圧の変化が激しいこの時期は、自律神経の乱れによる痛みの悪化・慢性化に要注意！
- ・正しい姿勢、適度な運動、つらいときは外用薬も併用して痛みの対策を。
- ・その肩や腰の痛み、もしかしたら「寒暖差痛」かも!? セルフチェックして対策を。



— 調査概要 —

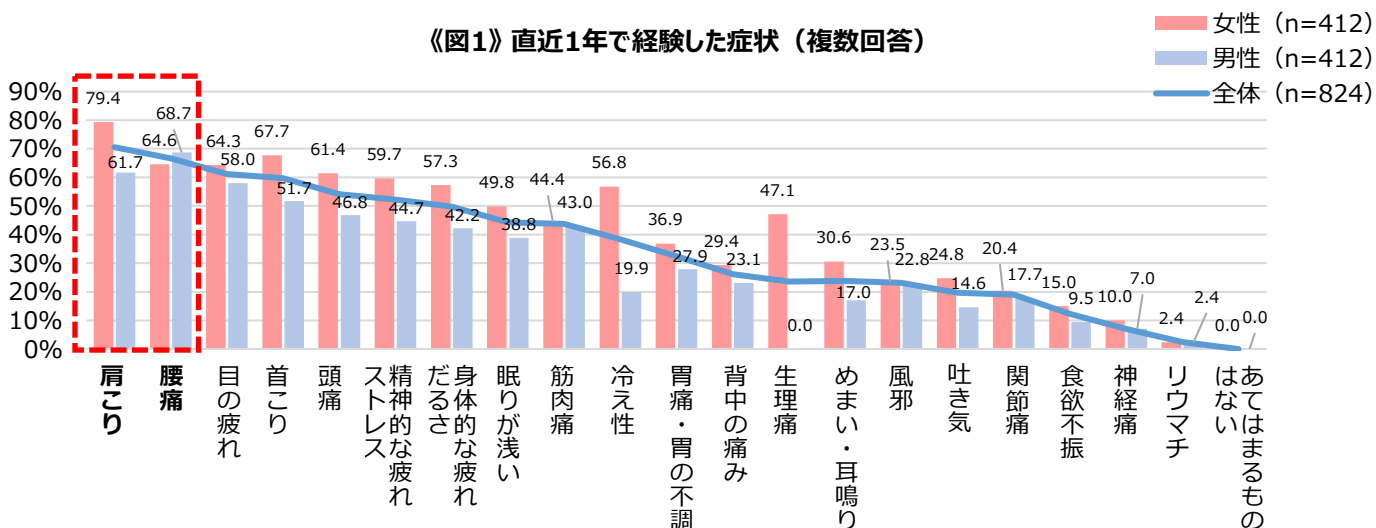
- 実施時期：2022年3月1日（火）～2日（水）
 - 調査方法：インターネット調査
 - 調査対象：「肩こり」「首こり」「腰痛」「関節痛」のいずれかを1年以内に経験した20～50代男女 824名（各年代均等割付）
- ※調査データは小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が必ずしも100%にならない場合があります。

- ◆女性は「肩こり」、男性は「腰痛」、季節問わず慢性的に痛み悩まされている。
- ◆20～30代女性の約4割は、毎日「肩こりによる痛み」が辛いと感じている。
- ◆6割以上の方が、季節問わずいつでも痛み悩まされている。

◆女性は「肩こり」、男性は「腰痛」、季節問わず慢性的に痛み悩まされている。

直近1年に経験した症状を聞いたところ、女性は「肩こり」79.4%、「首こり」67.7%、「腰痛」64.6%。男性は「腰痛」68.7%、「肩こり」61.7%、「目の疲れ」58.0%と各症状が挙げられました。性別による多少の違いは見られますが、男女ともに「肩こり」「腰痛」であることが調査結果からわかります《図1》。

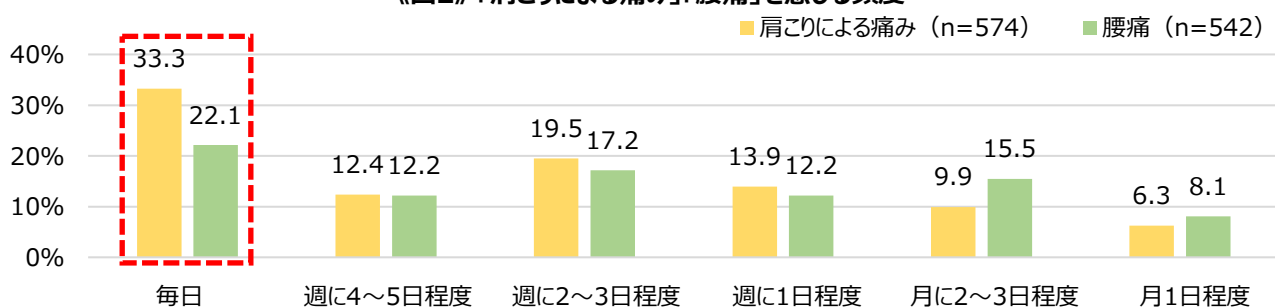
《図1》直近1年で経験した症状（複数回答）



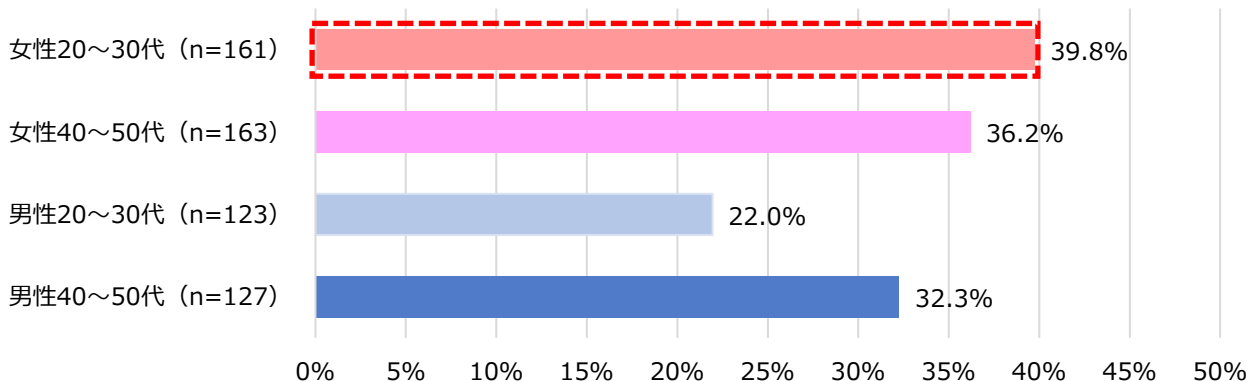
◆20～30代女性の約4割は、毎日「肩こりによる痛み」が辛いと感じている。

症状の頻度について、全体で最も多かった「肩こり」では、3割以上の方が「毎日」痛みを感じています《図2》。また、毎日「肩こりによる痛み」を感じている人について性年代別で見たところ、女性で多く、中でも20～30代の女性が約4割（39.8%）と、最も多いことが浮き彫りになりました《図3》。

《図2》「肩こりによる痛み」「腰痛」を感じる頻度



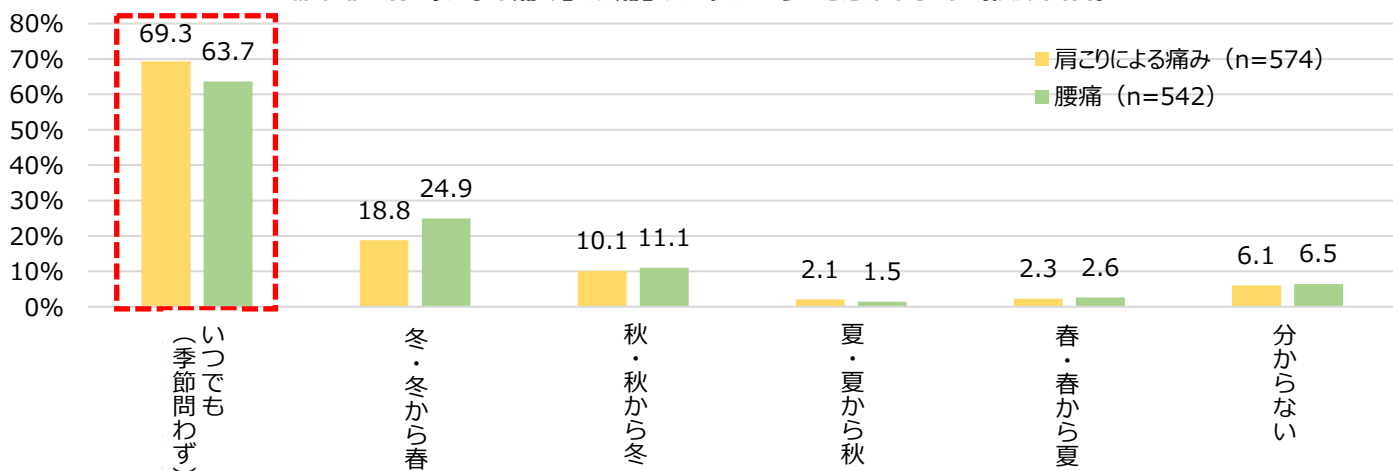
《図3》「肩こりによる痛み」を毎日感じる人の割合（性年代別）



◆6割以上の人が、季節問わずいつでも痛み悩まされている。

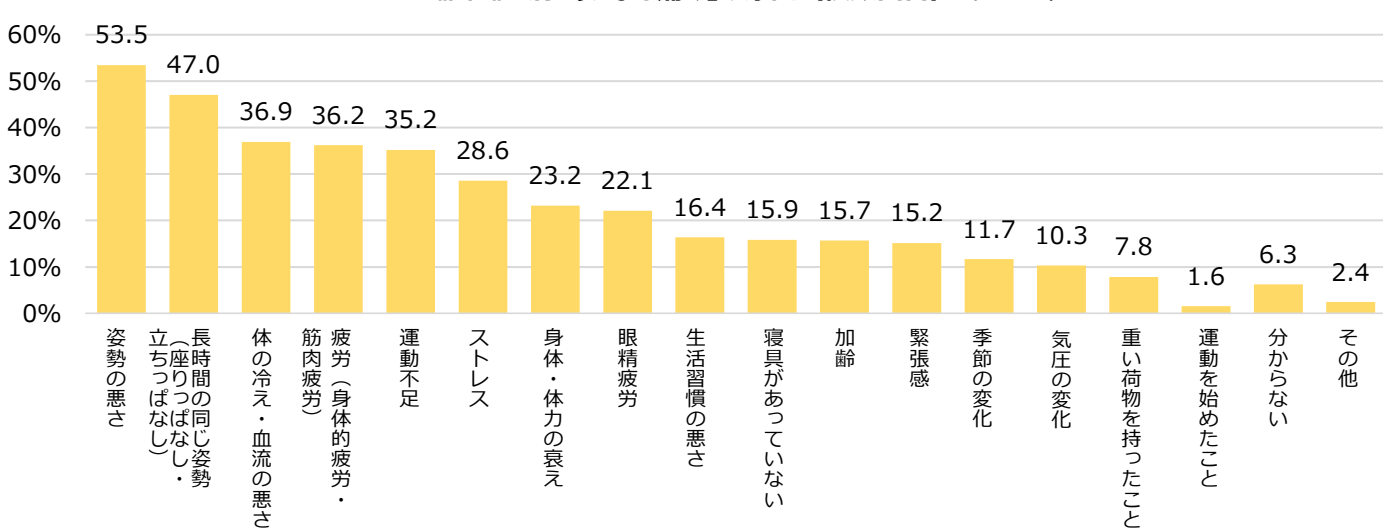
「肩こりによる痛み」「腰痛」の症状がある人に、痛みがづらいと感じる季節について聞くと、両症状ともに「いつでも（季節問わず）」が6割以上と圧倒的に多い結果となりました。次いで「冬・冬から春」が、他の季節と比べるとづらいと感じる人が多くなっています。体の痛みは寒い季節につらくなると思われがちですが、多くの人は季節問わず慢性的に悩んでいます《図4》。

《図4》「肩こりによる痛み」「腰痛」の症状がづらいと感じる季節（複数回答）

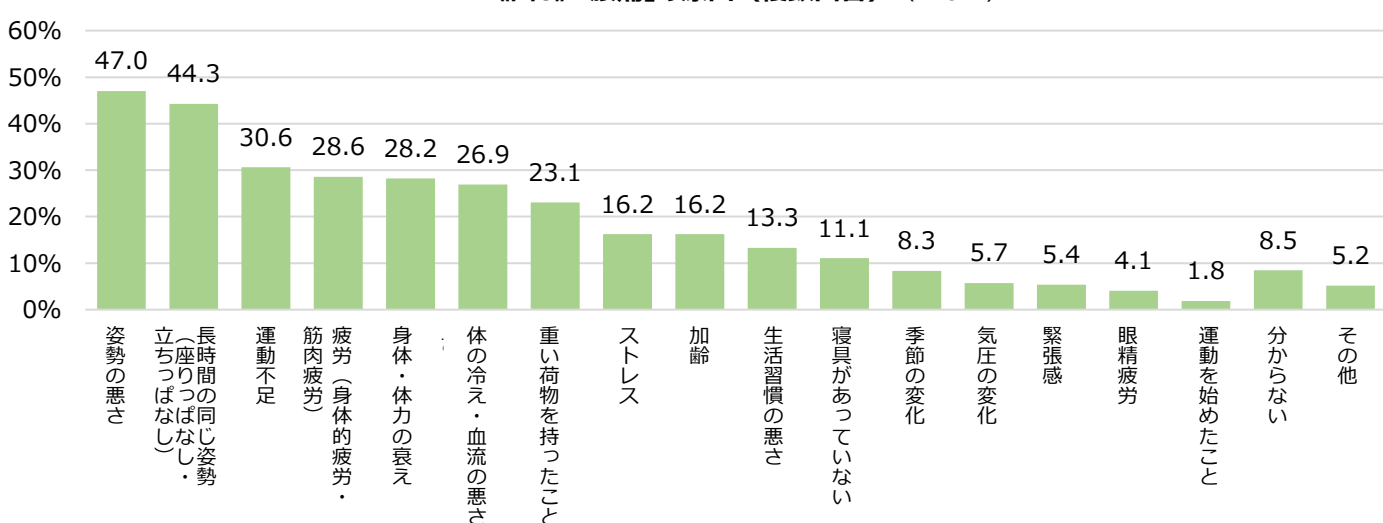


「肩こりによる痛み」「腰痛」の症状がある人に、痛みの原因を聞いたところ、「姿勢の悪さ」、「長時間の同じ姿勢（座りっぱなし・立ちっぱなし）」の割合が多い結果となりました。また、次いで「体の冷え・血流の悪さ」「疲労」などが回答として挙げられ、日々の体の不調が慢性的な痛みにつながっていることがうかがえます《図5,6》。

《図5》「肩こりによる痛み」の原因（複数回答） (n=574)



《図6》「腰痛」の原因（複数回答） (n=542)

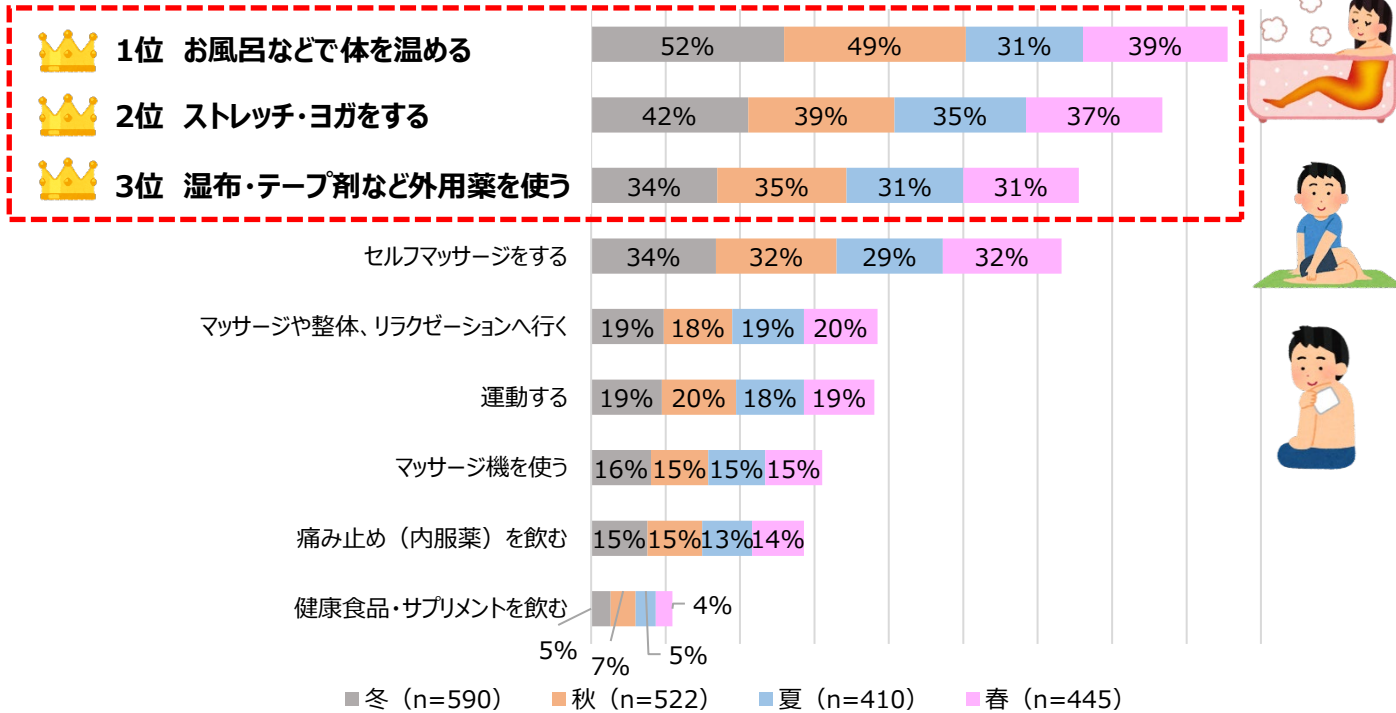


- ・「肩こりによる痛み」「腰痛」の対策は、1位「体を温める」、2位「ストレッチ・ヨガをする」、3位「外用薬の使用」。
- ・痛みの対策をしている人の割合は、冬に比べ他の季節は低い。
- ・外用薬を使用するタイミングにおいて、特に20～30代女性は「痛みを感じたらすぐに使う」割合が少ない。

◆「肩こりによる痛み」「腰痛」の対策は、1位「体を温める」、2位「ストレッチ・ヨガをする」、3位「外用薬の使用」。

季節ごとに痛みに対して具体的にどのような対策をしているか聞くと、「お風呂などで体を温める」「ストレッチ・ヨガ」「湿布・テープ剤など外用薬を使う」が上位に入りました《図7》。しかし、季節ごとに対策の割合を見ると、冬以外の季節は痛みに対するケアは低い傾向にあることが分かりました《図8》。

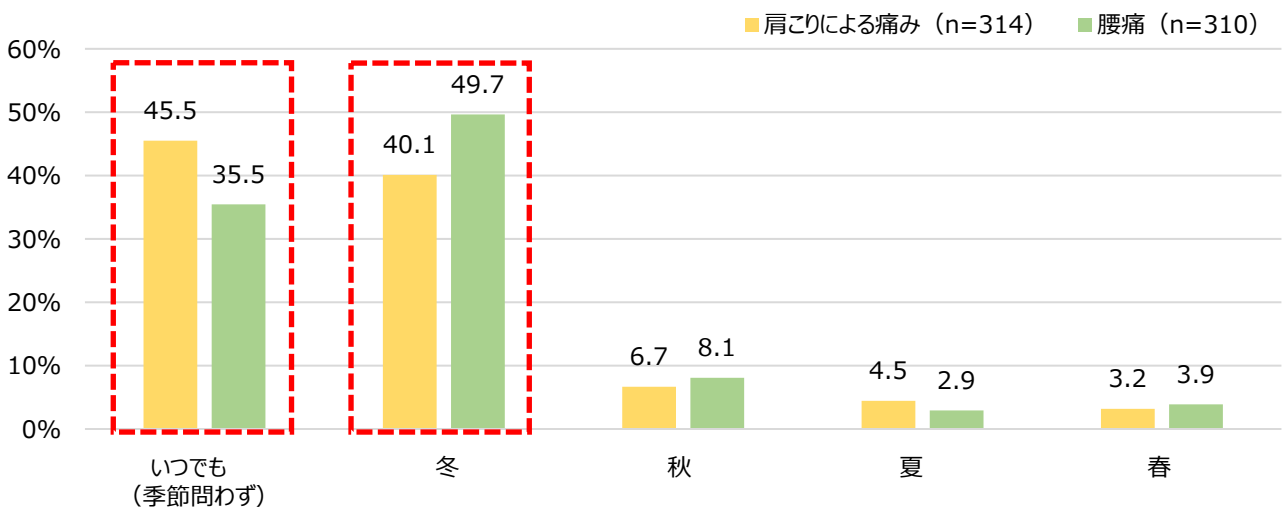
《図7》「肩こりによる痛み」「腰痛」に対する季節ごとの対策（複数回答）



◆痛みの対策をしている人の割合は、冬に比べ他の季節は低い。

痛みに対して、特に対策している季節を聞くと、各症状とも「いつでも（季節問わず）」と「冬」の割合が多くなりました《図8》。前ページ《図4》において、痛みを季節問わずいつでも感じている人が6割以上いることに対して、対策をいつでもしている人の割合は半数以下と低く、暖かい季節は対策の意識が薄れていることがうかがえます。

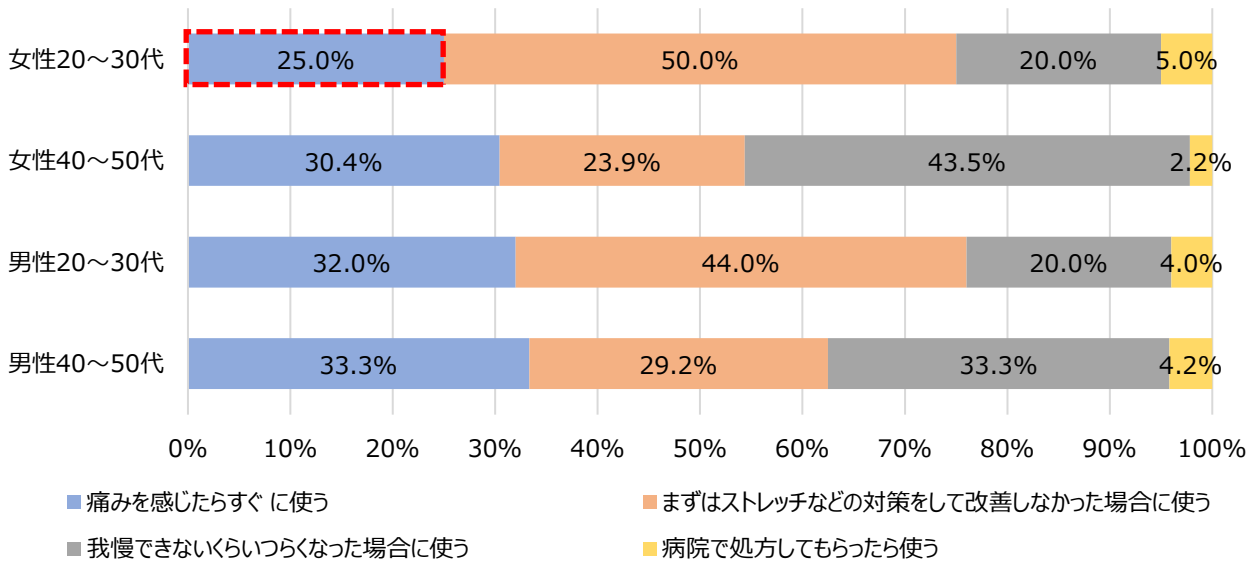
《図8》「肩こりによる痛み」「腰痛」の対策をする季節



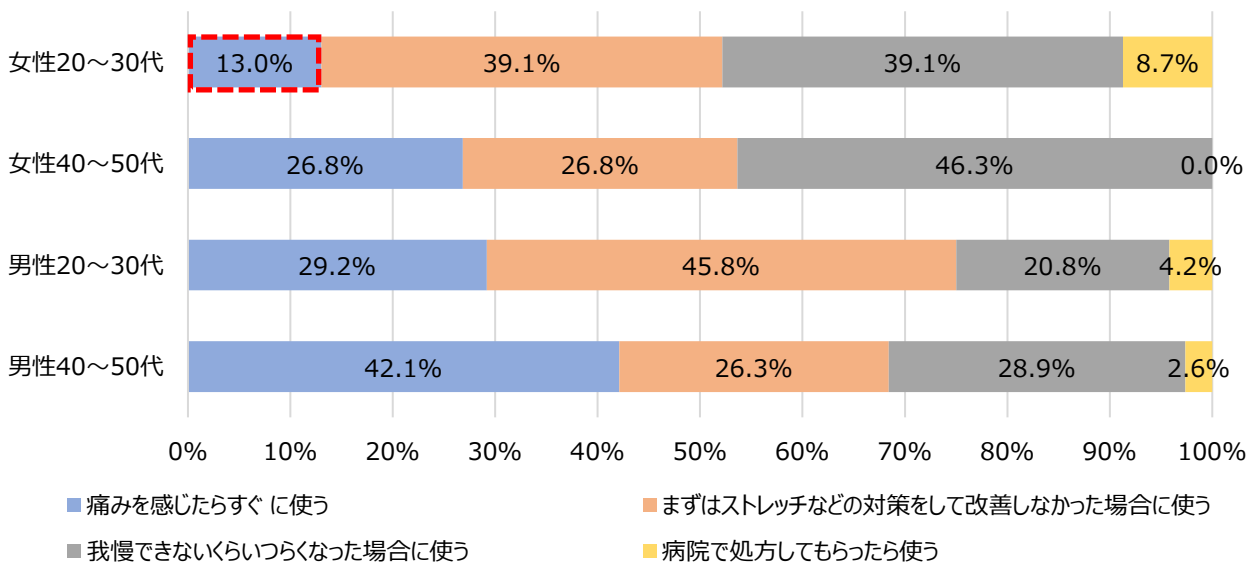
◆外用薬を使用するタイミングにおいて、特に20～30代女性は「痛みを感じたらすぐに使う」割合が少ない。

「肩こりによる痛み」「腰痛」の対策として外用薬を使用している人を対象に、使用するタイミングを性年代別で比較したところ、特に20～30代女性は「痛みを感じたらすぐに使用する」割合が少なく、「まずはストレッチなどの対策をして改善がなかった場合に使う」「我慢できないくらいつらくなった場合に使う」割合が多い傾向にあります《図9,10》。

《図9》「肩こりによる痛み」に対して外用薬を使用するタイミング (n=115)



《図10》「腰痛」に対して外用薬を使用するタイミング (n=126)



◆**気温や気圧の変化が激しいこの時期は、自律神経の乱れによる痛みの悪化・慢性化に要注意！**
正しい姿勢、適度な運動、つらいときは外用薬も併用して痛みの対策を。

4月は温暖で過ごしやすい季節です。しかし、日中は汗ばむほどの陽気でも朝晩は冷え込むなど寒暖差が激しいのもこの季節の特徴で、肩こりや腰痛、頭痛、生理痛などさまざまな痛みに悩まされる患者さんがたくさんいらっしゃいます。最近ではリモートワークなどで首まわりの痛みも増えてきているようです。こういった痛みは冬の寒い時期に多いイメージもありますが、**実際には年中痛みを抱えていたり、暖かくなってきたこの季節に痛みが悪化したという人も実は少なくありません。**

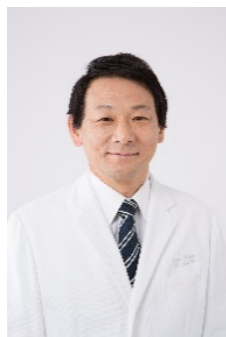
天候や気温、気圧が変わりやすいこの時期の痛みや不調を「気象病」と呼んでいますが、この時期の痛みの悪化は「**寒暖差痛**」と言ってもいいでしょう。もともと人間の体は、外部環境のストレスに対して自律神経がバランスをとる働きをしています。しかし、寒暖差に対応するため自律神経にストレスがかかり続けると、自律神経が乱れ、交感神経が優位になり興奮状態になります。その結果、自身の一番弱いところが影響を受けやすいので、肩こり・腰痛など、もともと持っていた痛みが悪化したり、慢性化したりすることがあります。

徐々に暖かくなる季節の変わり目には、防寒対策のストレスから解放されファッションを楽しむ方も多いでしょう。首まわりは脳の神経にもつながっている大事な部分です。首を冷やすことで血管が収縮して筋肉が硬くなり、首だけでなく、肩こりや腰痛を引き起こすことにもなります。女性は男性と比べると筋量が少なく首も細いので、そういった症状が出やすく、今回の調査で、特に若い女性に「肩こり」が多かったのは、首まわりが冷えやすいファッションなどが原因の一つとも考えられます。

女性だけでなく男性ももちろん、**暖かくなってきたこの時期も油断せずに、きちんと体の痛みと向き合い、自分に合った対策・ケアを行うことが重要です。**ケアを怠り、痛みが蓄積されると体を動かさなくなり、痛みの慢性化にもつながります。姿勢を正すだけでも筋肉はある程度緩むので楽になることがあります。そのほか、お風呂に入って温めたり、適度な運動（ヨガ・ストレッチなど）も効果的です。しかし、痛みが悪化してしまうと体を動かすこともできなくなるので、我慢せずに、湿布やテープ剤などの外用薬を活用することもいいでしょう。但し、貼りっぱなしや使いすぎによって皮膚に掻痒が起こることもあるので、医師や薬剤師の指導のもと正しく使用することが重要です。

◆**その肩や腰の痛み、もしかしたら「寒暖差痛」かも!? セルフチェックして対策を。**

- | | | |
|---|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 冬の寒さにも夏の暑さにも弱い | <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い、眠りが浅い | <input type="checkbox"/> 倦怠感がある |
| <input type="checkbox"/> 首もとの開いた服をよく着る | <input type="checkbox"/> 不安を感じやすい | <input type="checkbox"/> ストレスに弱い |
| <input type="checkbox"/> 手足が冷えやすい | <input type="checkbox"/> やる気が起こらない | |



佐藤 純（さとう じゅん）先生

（プロフィール）

愛知医科大学医学部学際的痛みセンター客員教授。中部大学教授。

1958年、福岡県久留米市生まれ。東海大学医学部卒業後、名古屋大学大学院医学系研究科で疼痛研究と環境医学研究を開始する。同大学教授を経て、現職。2005年より、愛知医科大学病院痛みセンターにて、日本初の気象病外来・天気痛外来を開設。

◆「ロキソニンEX外用薬シリーズ」について

ロキソニン外用薬シリーズは、第一三共が開発した優れた鎮痛消炎成分「ロキソプロフェンナトリウム水和物」を配合した外用鎮痛消炎薬です。本年4月12日に新発売した「ロキソニンEX外用薬シリーズ」は、新たに鎮痛補助成分などの有効成分を追加配合*1し、効果を追求した処方設計となっています。また、製剤面においても、テープは貼り心地やはがれにくさを、ゲルとローションはにおいを抑えて目立ちにくさも追求しました。貼るタイプの「テープ」、大判サイズの「テープL」と、塗るタイプの「ゲル」「ローション」を取りそろえ、使用する部位やシーン、好みに応じてお選びいただけます。

*1 テープ、テープLはL-メントール、トコフェロール酢酸エステルを配合。ゲル、ローションはL-メントールを配合。



左から、「ロキソニンEXテープ」7枚・14枚、「ロキソニンEXテープL」、「ロキソニンEXゲル」、「ロキソニンEXローション」
いずれも **第2類医薬品**

◆第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ*2の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考えのもと、生活者自ら選択し、購入できるOTC医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC医薬品にとどまらず、スキンケアやオーラルケアへと事業領域を拡張し、コーポレートスローガン「Fit for You 健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ」を掲げ、その実現に向けて取り組んでいます。

こうした事業を通じて、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

*2 第一三共グループは、イノベーション医薬品（新薬）・ジェネリック医薬品・ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。