

NEWS RELEASE

報道関係者各位

※「胸の下垂」に関する意識・実態調査

トレンド **総研**
Trend Lab.

2015年4月7日
トレンド総研

約6割の女性が「胸の下垂」を自覚！

新たな現代病!? 『老け胸』習慣に要注意

長時間のスマホ&PC、“ラクブラ”、姿勢の悪さ…

下着で解決も？ 下着研究家・青山まり氏に聞く原因と対策

生活者の意識・実態に関する調査をおこなうトレンド総研(東京都渋谷区、URL:<http://www.trendsoken.com/>)では、現代女性の「胸の下垂」をテーマにレポートを発表いたします。

多くの女性たちにとって関心の高いボディケア。様々なパーツのケアに勤しむ女性が多い中で、今回は「胸」のケアにフォーカスしました。女性らしさを表すパーツだからこそ、悩みを抱える人も多くと想定されますが、その中でも特に多い悩みと言えるもののひとつとして、「胸の下垂」があります。今回おこなった調査の結果でも、多くの女性が「胸の下垂」を自覚しているとともに、「胸の下垂」によって“老け”を感じている実態が明らかになりました。

そこで今回トレンド総研では、「胸の下垂」によって年齢よりも老けて見え、全体的な印象を変えてしまう状態の胸を「老け胸」と定義。女性の「胸」の悩みやケア方法に詳しい、日本で唯一の下着研究家である青山まり氏への取材をもとに実施した一般女性への調査結果、および、青山氏への取材で明らかになった『老け胸』の原因、対策についてレポートいたします。

1、【調査結果】20～40代女性たちの「胸の下垂」に関する意識・実態調査

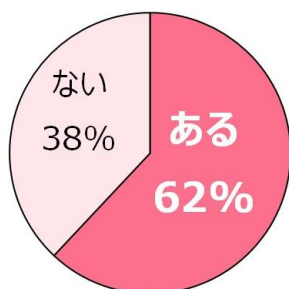
はじめに、下着研究家の青山まり氏に、「胸の下垂」の原因についてお話をうかがいました。青山氏によると、「胸の下垂」は、加齢や女性ホルモンの減少など、様々な要因が重なって引き起こされるものであり、その中には普段の生活習慣も関連するそうです。取材の結果、「胸の下垂」を招く生活習慣としては、長時間のパソコン・スマートフォン使用による姿勢の悪さや運動不足、カップ付きのキャミソールなどの“ラクブラ”(締め付けの少ない楽なブラジャー)の使用が考えられることが分かりました。

そこで、20～40代の女性500名を対象として、どのくらいの女性たちが「胸の下垂」、つまり『老け胸』を招く習慣に陥っているのか、また、『老け胸』の自覚があるのかどうかについて、調査をおこないました。

◆ 約6割が「胸の下垂」を自覚！20代でも4割が実感、『老け胸』は心理的影響も大？

[グラフ1]

Q. 20代の頃と比べて、胸が垂れてきたと感じることはありますか？



はじめに、「20代の頃と比べて、胸が垂れてきたと感じることはありますか？」と聞いたところ、62%と半数以上の女性が「ある」と回答。[グラフ1]年代別にみると、30代は69%、40代は74%と全体の平均以上の人が「胸の下垂」を自覚しており、**20代でも42%と約2人に1人が、以前と比較して胸が垂れてきていることを実感**していることが分かりました。

「胸の下垂」を自覚している人に、胸が垂れてきたことによって起こった変化を尋ねると、最も多かったのは「**体が老けて見えるようになったと感じる**」(46%)という回答でした。胸が下垂している状態を“老化”の表れと感じて、『老け胸』を自覚している様子がうかがえます。その他には、「水着になりたくなくな

った」(30%)、「タイトな服が似合わなくなったと感じる」(26%)、「ブラジャーのサイズが小さくなったと感じる」(26%)などの回答が並び、さらに、21%と**約 5 人に 1 人は、「女としての自信がなくなった」とも回答**しています。[グラフ 2]

具体的には、「お風呂で鏡を見たら、すぐく下の方にあるように思えた」(26 歳)、「お風呂で胸を持ち上げないと洗えない部分が出てきた」(46 歳)など、入浴時に裸の状態を改めて見た際に『**老け胸**』を実感したという声が多く寄せられています。また、**人に指摘されたり、人と比較したりすることで変化に気付く**人もいるようで、「旦那に『胸が垂れているよ』と指摘され、ショックだった」(31 歳)、「友達と温泉に行ったときに、自分の方が垂れているように感じた」(20 歳)などのコメントも集まりました。**「胸」という女性らしさを表すパーツの変化は、女性たちの気持ちにも大きな影響を与えている**と考えられます。

また、青山氏によると、『老け胸』状態に至るまでにはいくつかの兆候があり、それらに当てはまる場合は、将来的に胸が垂れてしまう可能性が高いと言えるようです。これらの兆候に関して、「20 代の頃と比べて、胸に起こった変化はありますか？」と質問すると、「ハリが少なくなった」(64%)、「触感が柔らかくなった」(54%)、「デコルテのボリュームが減った」(52%)、「小さく見えるようになった」(41%)などのポイントに回答が集まりました。**『老け胸』はまだ実感していなくとも、その兆候と言える変化を感じている女性は多い**ようです。

◆ ラクブラ、スマホ&パソコン使用、運動不足… 現代女性は『老け胸』習慣だらけ!?

青山氏によると、普段の姿勢の悪さや下着の選び方、着用方法によっても『老け胸』が引き起こされると考えられるようです。そこで、『老け胸』を招きうる生活習慣についても調査をおこないました。

その結果、「**運動不足**」(59%)、「**パソコンを使っているときに姿勢が悪くなりがち**」(54%)、「**スマートフォンを使っているときに姿勢が悪くなりがち**」(33%)などの回答が上位に並んだほか、下着に関する習慣としては、「**試着せずにブラジャーを買っている**」(42%)、「**運動するときも普段と同じブラジャーを着用している**」(35%)、「**家にいるときに“ラクブラ”を着用する**」(28%)といった回答が集まり、現代女性の生活には、随所に『老け胸』習慣があることがうかがえます。[グラフ 3]

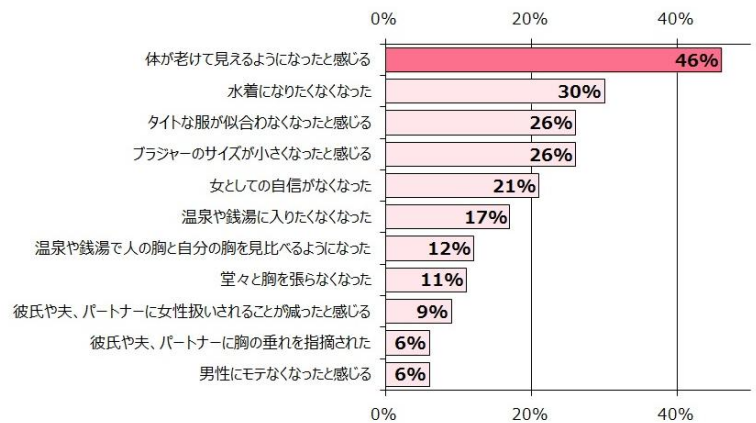
特に下着選びに関しては、気を遣っている女性が少なく、胸に対する普段のケアの意識が低いことがうかがえます。こうした日々の生活習慣が「胸の下垂」につながっていると考えられることから、実際に約 6 割もの女性が下垂した『老け胸』を自覚しているという実態も、必然的な結果だと言えるでしょう。

◆ 「胸」のケア、実施しているのは 1 割未満！意識の低さが浮き彫りに

続いて、「胸」のケアについての調査をおこなったところ、「顔」(54%)、「髪」(37%)、「手」(29%)などの体の他のパーツは毎日ケアする人が多かったのに対して、「**胸を毎日ケアする人はわずか 6%**。1 割未満に留まる結果となりました。胸のケアをしていない理由としては、「面倒だから」(38%)、「やり方が分からないから」(36%)、「時間がないから」(20%)など、方法が分からないほか、手間や時間のなさといった要因も挙げられました。ただし、「無駄だと思っているから」(13%)という回答も一定数見られ、『老け胸』やケア方法に関する知識不足があきらかにつながっている可能性も垣間見えました。

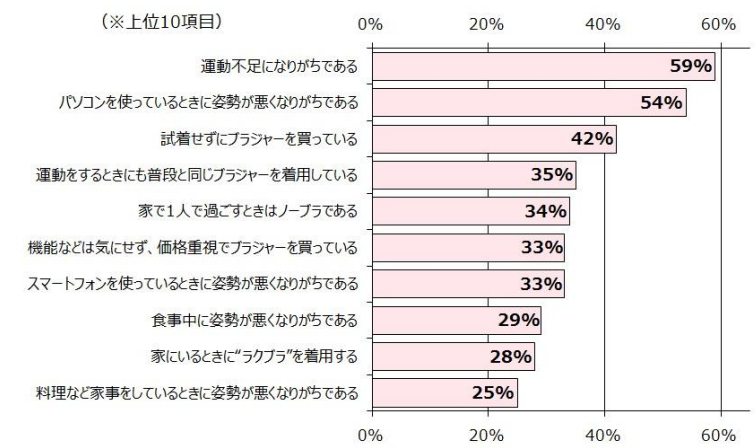
[グラフ 2]

Q. 胸が垂れてきたことによって、どのような変化がありましたか？



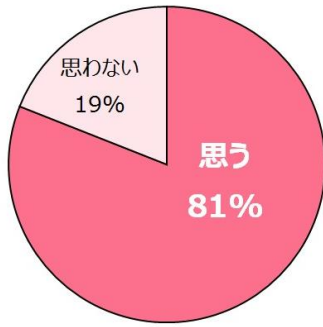
[グラフ 3]

普段の生活習慣としてあてはまるものをお選びください。



[グラフ 4]

Q. 胸が垂れる前に、早くから
バストケアをした方がよいと思いますか？



胸のケアに対する意識が低い一方で、「**胸が垂れる前に、早くからバストケアをした方がよいと思いますか？**」という質問に対しては、**81%とほとんどの人が「思う」と回答**しています。[グラフ 4] 実際には、「10代の頃から下着にお金をかけてしっかり管理すべきだった」(38 歳)や、「ブラジャーの知識を若い頃から知っておけば、もう少しハリがあったと思う」(31 歳)、「姿勢を良くする習慣をつければ良かった」(49 歳)といった、『**老け胸**』状態を自覚してから後悔の声も多く集まっています。「胸」は、ケアへの意識が低い一方で、**下垂を自覚した途端に、ケアをしてこなかったことへの後悔が大きい**パーツであると言えます。

ちなみに、胸のケアを日常的に取り入れている人からは、「少し高価でも機能性の良い下着を選んでいるので自信がある」(25 歳)など、**継続的なケアで**

自分の「胸」に対して自信を持っている人も見られました。また、「垂れているような気がしたので、最近マッサージを始めたらとても効果があったので続けていきたい」(29 歳)、「きちんとした下着をつけ始めたら、形が整ってきれいになった」(34 歳)といった、**下垂を実感してからのケアで変化を感じている人も**おり、普段ケアがおろそかになっている分、少し気を付けてみると、その差を感じられることが多い可能性もあると言えます。

[調査概要]

- ・調査名:「胸の下垂」に関する意識・実態調査
- ・調査対象:20代~40代 女性 500名 (年代別に均等割付)
- ・調査期間:2014年12月4日(木)~2014年12月5日(金)
- ・調査方法:インターネット調査
- ・調査実施機関:楽天リサーチ株式会社

2、【専門家インタビュー】青山まり氏に聞く、『老け胸』の原因&対策のポイント

調査の結果、多くの現代女性に『老け胸』を招く生活習慣があり、実際に下垂を実感して後悔している人も多数いることが分かりました。そこで、下着研究家の青山まり氏に、現代女性の「胸の下垂」の詳しい原因と、対策のポイントについて、さらに詳しいお話をうかがいました。

◆ 現代女性の生活習慣は「胸の下垂」を早めることも!? 胸が垂れてしまう複合的な原因とは

女性の「胸の下垂」の原因は複合的ですが、物理的には、**胸を支える“クーパー靭帯”が切れたり伸びたりすることによって、重みのある胸が支えきれなくなり引き起こされるもの**です。“クーパー靭帯”は一度伸びたり切れたりしてしまうと、戻すことはできません。運動や普段の生活における胸の揺れによって、“クーパー靭帯”に負担がかかり、年齢を重ねればこの負担も蓄積されます。また、胸は重みがあるものですので、仮に負担をかけていなかったとしても、重力によって年々下垂が目立つようになってくるため、**加齢は「胸の下垂」の原因のひとつ**であると言えます。

胸のハリを保つのに重要な**女性ホルモンの減少も、「胸の下垂」を招きます**。女性ホルモンは25歳をピークにして減り続けていくものですが、ストレスや生活習慣によっても大きく減少するので、仕事や恋愛などで大きなストレスを感じることで胸が一気に小さくなる女性も多くいます。

これに加えて、**現代女性の生活習慣は、「胸の下垂」の原因となったり、「胸の下垂」を早めたりしてしまうものが多くあります**。例えば、つけ心地の楽さが支持されている、カップ付きキャミソールなどの**“ラクブラ”**。“ラクブラ”は、胸を高い位置に保てない上に揺れを防ぎきれないので、“クーパー靭帯”に負担をかけてしまいます。最近ではヨガやフィットネスなど、スポーツの際に“ラクブラ”を着用している人も多いのではないかと思います。これは**「胸の下垂」に直結してしまう悪習慣**。胸は脂肪がほとんどで、脂肪は形が変わりやすいものです。ですので、下着をつける際には背中やお腹の脂肪を集めて、高い位置で胸を保つことで、きれいな形を長持ちさせるだけでなく、バストアップにもつなげることができます。しかし、胸の形に合わない下着をつけたり、サポート力が不十分な下着で激しい揺れを加えてしまったりすると、胸を支えられないだけでなく、本来胸になるべき肉も逃げていってしまい、**胸が垂れるだけに留まらず、形が崩れてしまう**こともあります。

また、加齢や胸の揺れに比べるとあまり知られていない部分ではありますが、実は、**胸の土台である大胸筋が弱ることも「胸の下垂」につながります**。大胸筋は本格的なトレーニングをしなくても、普段の姿勢である程度の筋力がキープできる部位です。反対に言うと、胸を張らない、姿勢の悪い状態が続くと、どんどん筋力が弱っていく一方です。**長時間のパソコンやスマートフォンの使用で姿勢が悪くなりがちな現代人は、大胸筋の筋力が弱まっている傾向**にあると言えます。この姿勢の悪さによって、大胸筋の筋力が弱まるだけでなく、胸が重力によって下の方向に引っ張られてしまうため、「胸の下垂」を招くのです。体の内部にあって目に見えないだけに意識にあらづらい大胸筋ですが、普段から意識してきれいな姿勢を保たないと、着実に衰えてしまいます。

こうした習慣を続けていると、**20～30代の比較的若い世代であっても「胸の下垂」が始まってしまったり、その前兆として、デコルテのボリュームダウンや胸のハリがなくなったりしてしまう可能性**があります。

◆「胸の下垂」を防ぐポイントは「揺れの抑制」と「大胸筋の強化」、高機能な下垂抑制ブラにも期待

「胸の下垂」を防ぐポイントは、第一に、**揺れを抑制して“クーパー靭帯”の切れ・伸びを防ぐこと**。普段も、そして運動時は特に、胸をしっかり固定できる下着を着用することが大切です。同時に、**胸の土台である大胸筋を意識することも非常に重要**です。

まず、揺れの抑制については、とにかく**胸をしっかり支える下着を着用することが一番**です。下着を購入する際はきちんと試着をして**自分のサイズにあった下着を着用すること、スポーツをする際は専用の下着で固定力を上げること**をまず心がけてください。ちなみに、デザインを基準に下着を選ぶ女性は多いと思いますが、胸を大きくしたい、胸の下垂を防ぎたいというときには、女性ホルモンを活性化させるピンク色を選ぶといいでしょう。

大胸筋は正しい姿勢を常にキープできていれば、胸を支えることができますが、今は姿勢が悪い状態で長時間を過ごす人も多く、大胸筋が弱まっている人がほとんどです。**大胸筋を鍛えるには、背中からしっかりと腕を動かすことが有効**。腕立て伏せなどの筋力トレーニングも効果的ですが、**常に胸をはった姿勢を保ち、歩くときに腕をしっかりと動かすだけでも十分**です。逆に、胸を固定していない状態で過度な筋肉トレーニングをすると、“クーパー靭帯”に負担がかかって逆効果になってしまうこともあるので要注意。トレーニングをする場合は、胸をしっかりと固定した上で、**腕を動かすことを意識したウォーキングやエクササイズなど、簡単な運動から始めるのがおすすめです**。

また、これまでは大胸筋の強化というと、運動やトレーニングによって強化するのが一般的でしたが、最近では**腕や肩の動きに負荷をかける設計で、着用したまま日常の動作をおこなうことで大胸筋を鍛えられる機能性下着**も開発されているようです。機能性下着と言うとデザインがいまいちであったり、付け心地がよくなかったりというイメージを持たれがちですが、今は**デザイン性が高く、フィット感などの付け心地もいいものが開発**されていて、忙しい女性たちにとって「胸の下垂」を防ぐ、欠かせないアイテムになるのではないのでしょうか。

正しい知識と適切なバストケアによって、きれいな胸は年をとっても保つことができます。胸に自信が持てると、女性としても自信が持てるという人はやはり多いのではないのでしょうか。もちろん、若いうちから実践するほどきれいな状態をキープできますが、下垂を自覚したタイミングであっても、もう手遅れだと思わずにケアをすぐに始めれば、その後の状態に大きな差が出ます。後悔しないためにも、普段からの意識を変える、機能性下着の力を借りるなど、**取り入れやすい方法で、継続的なバストケアに取り組むことが大切**です。

青山 まり (あおやま・まり) —下着研究家—

日本で唯一のブラジャー研究家・下着研究家。
「女性の生き方とブラジャー」をテーマに、正しいブラジャーの着け方や選び方、女性の体の変化、バストケアのノウハウなどについて、TV、雑誌、新聞、WEBメディアなどで幅広く活動中。
新しいジャンルを切り拓いた女性として、「日経WOMAN ウーマン・オブ・ザ・イヤー 2005」を受賞。
著書に『ブラの本。』(サンマーク出版)、『ヴィーナスバスト 美胸革命』(マキノ出版)など多数。



■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/> 担当:横山 TEL:03-5774-8871/FAX:03-5774-8872/MAIL:info@trendsoken.com