

「ビジネスパーソンの肩コリ事情」を調査

肩・腰…20～40代働く男女、9割が忙しさでコリを負債化
「コリ負債」歴は平均 8.53 年！頭痛の原因にも!?

「コリ曜日」は金曜、「コリ時間」は 15 時～16 時台！

PC 地蔵、ヘビーショルダー…「コリポーズ」ランキングも紹介

パナソニック株式会社は、20～40代ビジネスパーソン男女 500名を対象に「ビジネスパーソンのコリ事情」を調査いたしました。

PC やスマホの長時間利用で、肩や腰のコリに悩んでいる…そんなビジネスパーソンの方も多いのではないのでしょうか。今回は、日常的に肩や腰の「コリ」を感じていると回答した 20～40代ビジネスパーソン男女 500名を対象に意識・実態調査を実施。さらに整形外科医・中村格子先生に「コリ」のメカニズムとその蓄積に関するお話を伺いました。

[調査概要] ・調査対象：事前調査で日常的に「コリ」を感じていると回答したビジネスパーソン 20～40代男女 500名
 ※性年代別均等割付
 ・調査期間：2018年2月13日（火）～2018年2月15日（木）
 ・調査方法：インターネット調査

■「ビジネスパーソンのコリ事情」レポートサマリー

- ビジネスパーソンが悩む「コリ」、最も悩む「コリ曜日」は金曜、時間帯は 15 時～16 時!?
- 平日・休日、コリを感じる「コリポーズ」は？「スマホ」「PC」…長時間の閲覧が原因に
- 9割がコリを蓄積＝「コリ負債」化…負債歴は平均 8.53 年！頭痛を感じる人も 6 割
- 参考：【専門家インタビュー】「コリ負債」にならないためにすべき対策とは？

■ビジネスパーソンが悩む「コリ」、最も悩む「コリ曜日」は金曜、時間帯は 15 時～16 時!?

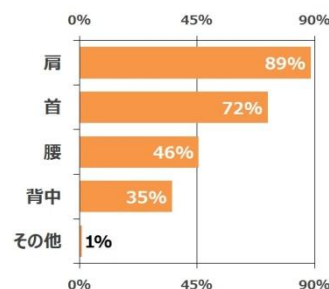
はじめに、日常的に「コリ」を感じる体の部位についてみると、1位は「肩」（89%）、2位は「首」（72%）、3位は「腰」（46%）と「コリ」の定番部位が挙げられました。[グラフ 1]

続けて「コリ」をよく感じる「コリ曜日」や「コリ時間」もききました。その結果、**「コリ曜日」は「金曜日」（78%）、「コリ時間」は「15 時～16 時台」（27%）が最多**という結果に。[グラフ 2]

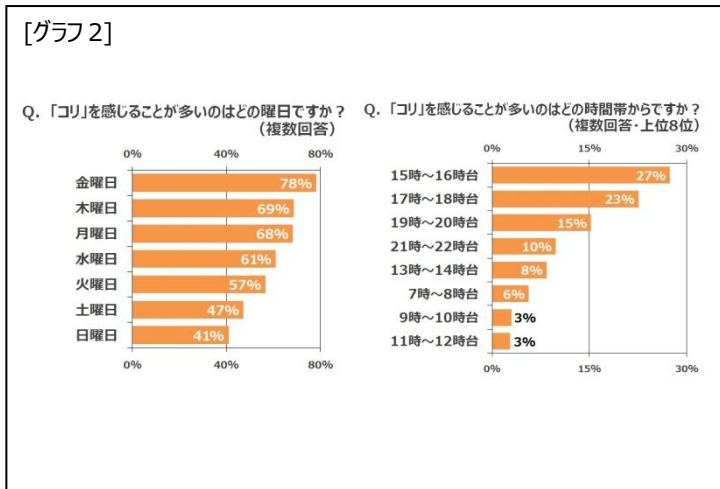
一週間の疲れが出る金曜日、午前中からの作業が終わって一息…そんなタイミングで「コリ」を感じるビジネスパーソンが多いようです。

[グラフ 1]

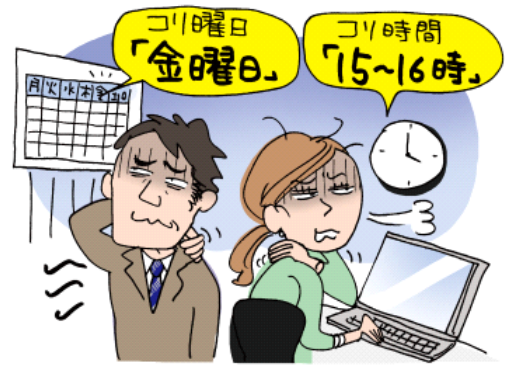
Q. 日常的に「コリ」を感じるのはどの部位ですか？
 （複数回答）



また、平日（月曜日～金曜日）に「コリ」を感じる人の割合が平均 67%であるのに対し、週末（土曜日～日曜日）の平均は 44%となり、20 ポイントも差が開いています。長時間デスクワークを行っていたり、気を張っていたりとストレスのかかる平日の仕事中は、ビジネスパーソンが「コリ」を感じやすいことが伺えます。[イラスト 1]



[イラスト 1]



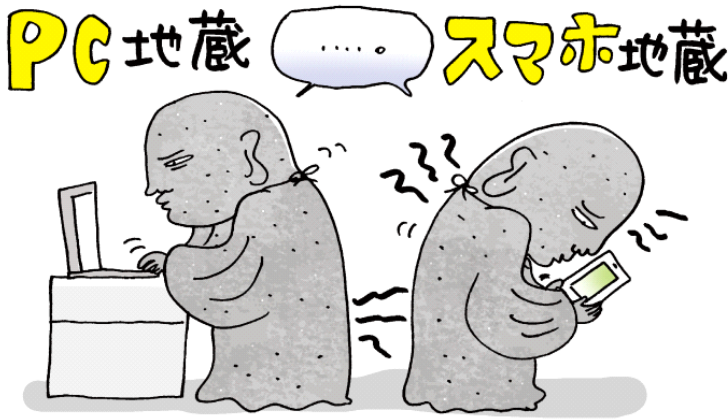
■ 平日・休日、コリを感じる「コリポーズ」は？ 「スマホ」「PC」…長時間の閲覧が原因に

続いて、平日・休日それぞれどんな体勢の時に「コリ」を感じるか、コリを感じるポーズ＝「コリポーズ」についてたずねました。

[イラスト 2]

[イラスト 2]

- ▼PCを長時間猫背で見る・作業する
- ▼スマホを長時間猫背で見る・作業する



- ▼重いカバンをもつ

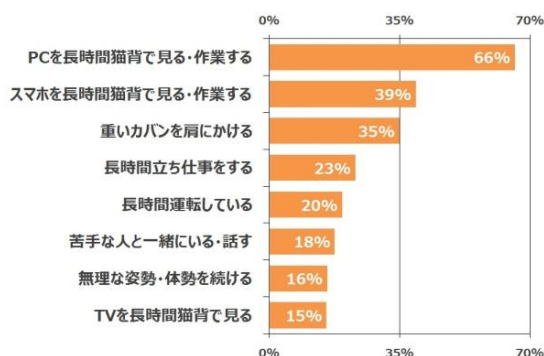


イラスト：小迎 裕美子

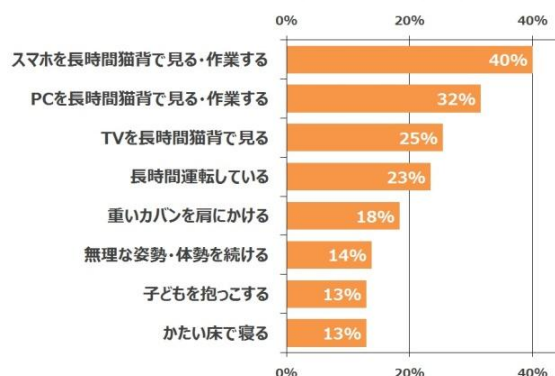
「コリ」を感じる「コリポーズ」平日 1 位は「PCを長時間猫背で見る・作業する」（66%）、2 位は「スマホを長時間猫背で見る・作業する」（39%）、3 位は「重いカバンを肩にかける」（35%）となりました。休日は 1 位「スマホを長時間猫背で見る・作業する」（40%）、2 位「PCを長時間猫背で見る・作業する」（32%）、3 位に「TVを長時間猫背で見る」（25%）となりました。[グラフ 3] 平日・休日ともに PC やスマホの前で長時間作業する「PC地蔵」「スマホ地蔵」状態はビジネスパーソンの 2 大「コリポーズ」といえます。

[グラフ 3]

Q. 平日に「コリ」を感じるのはどのポーズですか？
(複数回答・上位8位)



Q. 休日に「コリ」を感じるのはどのポーズですか？
(複数回答・上位8位)



そんな「コリ」によって仕事に支障を感じている人も少なくありません。**「平日、仕事をしている時に『コリ』を感じて困った経験がある人は約 8 割 (79%)」**。具体的な悩みとしては、「パソコン作業など同じ姿勢で作業を続け、肩のコリが気になり集中できない」(39 歳女性)「腕も上がりにく疲れやすいため、仕事の効率も悪くなっている気がするし、気分的にも落ち込みやすい」(製造業・27 歳女性) などの声がきかれ、**「集中力・気分への影響も伺えます」**。

■ 9 割がコリを蓄積 = 「コリ負債」化…負債歴は平均 8.53 年！ 頭痛を感じる人も 6 割

仕事の能率や気分にも関わる「コリ」ですが、忙しいビジネスパーソンの中にはすぐに治療ができず、**「コリ悩みを長期化させた結果、コリ負債」化させてしまっている人も**いるようです。

コリ負債 肩や腰のコリを放置しており、長期的にコリを感じている状態のこと。

現在『コリ』の治療を行っているかきいたところ、「行っている」と回答した人はわずか 2 割程度 (22%)。9 割もの方が『コリ』を感じてもすぐ対処できず、体に『コリ』が蓄積されていると思う (90%) = コリ負債化していることが明らかになりました。[グラフ 4] そこで、「コリが蓄積されている」と回答した人に**「コリ負債」を何年程度抱えていると思うかきいたところ、平均「8.53 年」という結果に**。[表 1] かなり長期化していることがわかります。「平日、仕事をしている時に『肩コリ』がひどくなり頭痛を感じた経験がある」(63%) という人も 6 割超と、**「コリ負債」をため込むことで頭痛など別の症状を引き起こしている人も見受けられます**。

[グラフ 4]

Q. 「コリ」を感じてもすぐ対処できず、体に「コリ」が蓄積 = コリ負債化していると思いますか？



[表 1]



ビジネスパーソン「コリ負債」歴
平均 : 8.53 年

その一方で、「解消に何が効くかわからない」(製造業・37 歳男性) などの意見がきかれ、根本的な解決策を見つけれられていない人もいます。「コリ負債」をため込まないためにも、ビジネスパーソン「コリ対策」が望まれているといえそうです。

■参考：【専門家インタビュー】「コリ負債」にならないためにすべき対策とは？

今回ビジネスパーソンの働くモチベーションダウンや、体調不良につながりかねないことが判明した「コリ負債」。「コリ」の実態と対策を整形外科医・中村格子先生に伺いました。

◆意外に知らない肩コリのメカニズム、筋力が弱い女性や視力の弱い人は「コリ」に悩みやすい

今回の調査で最も悩んでいる方が多かった「肩コリ」のメカニズムについてですが、通常は僧帽筋（肩甲骨についている筋肉）の筋疲労によって起こる場合が多いです。僧帽筋が引っ張られ、首が前方に引っ張られて集中性の収縮が起きると、筋肉にとっては負荷がかかった状態になります。このことで血流が悪くなり、虚血状態を引き起こすと痛み物質が発生しやすくなるのです。これが、「肩コリ」につながります。

中でも、特に肩コリに悩まされる方というのは、筋力がない方。特に姿勢を保つ筋力がない人が多いですね。男性と女性では、女性の方がより起きやすいですし、視力の弱い人はあごを突きだして画面をよく見ようとするクセがついている人が多いので、「コリ」に悩まされがちです。

◆「コリポーズ」のうち、「PC 地蔵」や「ヘビーショルダー」は悩む人多数！「目線が下に行く」姿勢にもご注意を

調査結果の通り、パソコンのディスプレイなど前方のものを注視する「PC 地蔵」ポーズを長時間とるような仕事の人は、コリが起きやすいです。また、小さな子どもの面倒をみたり介護をしていたりする人も目線が下に行くのでコリが起りやすいといえますね。あともうひとつ、重い荷物を持つ「ヘビーショルダー」についても同様にコリの可能性が高まります。

ただ、年間通して「肩コリ」になる人もいます。冬は冬で血行不良、年末の忙しさでのストレスで首や肩コリ。夏は夏で冷房が効きすぎていたり、肌の露出が多かったりしてコリが起きる原因になります。パソコン作業が続いて、書類を持ち歩いて…という人もビジネスパーソンには多いと思いますが、コリをため込む体質にならないよう継続的なケアを行うべきだといえるでしょう。

◆しつこい「コリ」は、「コリ負債」に！ 頭痛の原因にも…コリ解消のポイントは「血行改善」

「コリ」が解消されずに「コリ負債」化する人もいますが、たとえば「肩コリ」でいうと僧帽筋が肩や首にかかる力を支えきれなくなり、他の筋肉の部位、たとえばもう少し上側の肩甲挙筋や、頭の表面の筋肉まで痛みが伝わることもあります。そうすると、肩コリだけでなく頭痛の原因になる可能性も。あごを引いて頭の位置を調整するなど有効ではありますが、この解消のためには、何より「血行改善で疲労物質を流す」ということが重要なのです。「コリ」は疲労物質の乳酸がたまって筋肉が傷んでいる状態。血流が悪いと腰痛とか肩コリに反応して痛みを感じやすくなってしまいますので、そういう体質にしないためにもむやみに筋肉をもんだりするといった対症療法に頼らず、「疲労物質を流す、血行を良くする」ということを考えてあげてください。

◆整形外科医・中村格子 先生プロフィール

Dr.KAKUKO Sports Clinic 院長／整形外科医・医学博士

横浜市立大学医学部を卒業後、横浜市立大学医学部附属病院、相模原協同病院、横須賀北部共済病院、自治医科大学整形外科助教、日光市民病院整形外科課長、国立スポーツ科学センタースポーツクリニック研究員を経て、2014年4月に東京都渋谷区代官山にスポーツ整形外科専門のDr.KAKUKO スポーツクリニックを開業。



■【商品紹介】 仕事時間が「コリ」の治療時間に。高周波治療器「コリコラン」

パナソニックから発売中の高周波治療器「コリコラン」（EW-RA510・4 個入り、EW-RA500・2 個入り）は、コリ^{※1}の改善を目的とした医療機器として認証された業界唯一^{※2}の家庭用高周波治療器です。肩や腰の患部に装着するだけで、高周波パルスが血管を広げて血行を促進、肩や腰のコリを治療します。時間がないビジネスパーソンでも手軽に「ながらコリ」^{※1}治療が可能に。

「コリ負債」を仕事中にためこまないよう、「ながらコリ」治療を行ってみてはいかがでしょうか。

商品名：高周波治療器「コリコラン」

EW-RA510・4 個入り、EW-RA500・2 個入り

価格：オープン 発売日：発売中

URL: <http://panasonic.jp/treatment/>



高周波治療器「コリコラン」(EW-RA510)

※1 肩・腰の部位 ※2 家庭用医療機器として2017年7月24日時点 パナソニック調べ

■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■

トレンドーズ株式会社 担当：海野（うんの）

TEL：03-5774-8896 / FAX：03-5774-8872 / mail：press@trenders.co.jp