

**女性会社員の“脚のむくみ”実感、「6月」は春夏最高に
梅雨の脚むくみは仕事&メンタルにも影響…
人には見せられない!? 知られざる梅雨の“足元事情”とは
不満と悩みはありつつも…9割が「セルフケアで解決したい」希望
むくみ対策に、バトルウィン™ W グリップ™ で“足の甲バンテージ”**

テーピングテープをはじめとする「バトルウィン™」シリーズを展開するニチバン株式会社（本社：東京都文京区、社長：高津敏明）は、このたび「梅雨時季の脚のむくみ」をテーマとした意識調査を行いました。

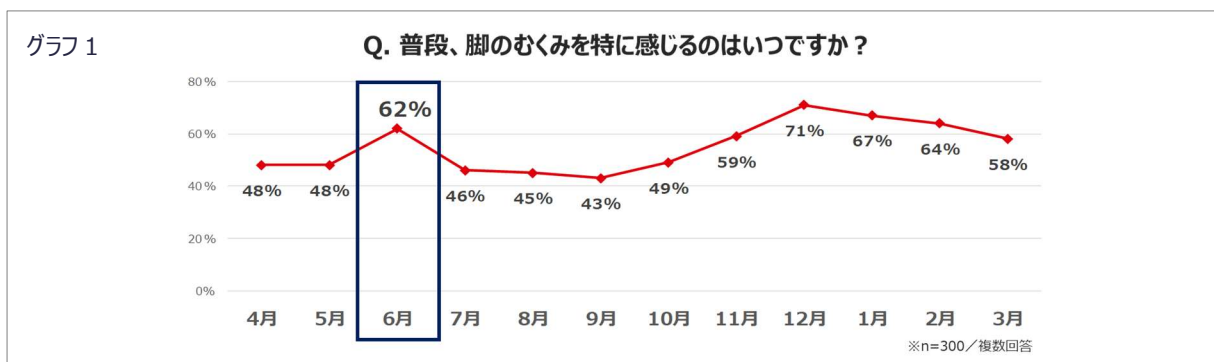
オフィス勤務、在宅勤務を問わず、座りっぱなしで仕事をしていると気になりやすい脚のむくみ。特に梅雨シーズンは、気候の影響でいつも以上に脚のむくみを感じるという方も多いのではないのでしょうか。こうした背景をふまえ、今回の調査では、梅雨時季に脚のむくみを感じる女性の会社員を対象として、仕事上の脚のむくみに関する悩みや解消法について実態を調査しました。

[調査概要]

調査名 : 梅雨時季の脚のむくみに関する意識・実態調査
 調査期間 : 2020年3月30日（月）～3月31日（火）
 調査対象 : 20～40代 女性会社員 300名 ※梅雨時季に脚のむくみを感じる方
 調査方法 : インターネット調査
 ※調査結果は小数点以下を四捨五入しております。

■ 6月は春夏トップのむくみ実感率…梅雨の脚のむくみは仕事&メンタルに影響も

はじめに、普段、脚のむくみを感じる時季を月毎に調べると、上位の冬時季に続いて6割以上が「6月」と回答（62%）。<グラフ1> **春夏の時季の中では6月が最もむくみ実感率が高く、他の月に10ポイント以上の差をつけています。**



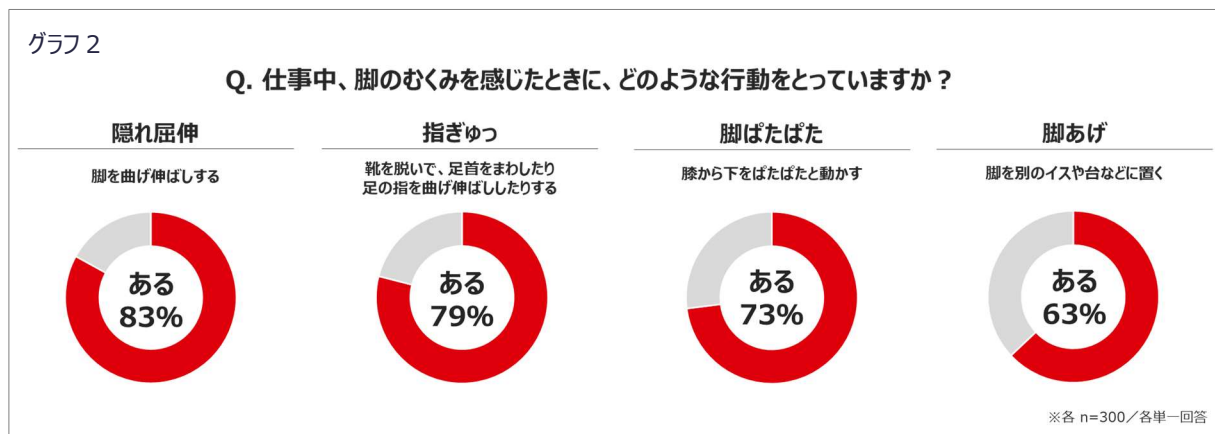
実際に、「梅雨時季（6月前後）は、仕事にいつもよりも脚のむくみを感じますか？」と聞くと、**80%が「感じる」と回答**。また、79%の人が、「仕事・プライベート関係なく、いつもよりむくみを感じる」と答えています。中には、「雨の日が多く、外出してもあまり歩かないため、脚のむくみがいつも以上に悪化する」（47歳）といったコメントも。このため、「むくみによるだるさと痛みで、やる気がなくなる」（29歳）、「むくみが気になって集中力がそがれる」（46歳）と仕事への影響にとどまらず、「むくみがつらいだけでなく、むくみでぱんぱんの脚をみると悲

しくなり、落ち込みやすくなる」(32歳)などの声も多数集まり、心理面にも悪影響を及ぼしていることが明らかになりました。

■ 隠れ屈伸、指ぎゅっ、脚あげも… 実は慌ただしい、デスク下のむくみ対策事情

そこで今回は、工作中的の足のむくみ対策について、女性社員の足元＝デスク下に焦点を当ててさらに調査を実施。

仕事中に足のむくみを感じた際にとったことがある行動を調べると、「**【隠れ屈伸】仕事デスクの下で脚を曲げ伸ばしする**」(83%)、「**【指ぎゅっ】仕事デスクの下で靴を脱いで、足首をまわしたり足の指を曲げ伸ばししたりする**」(79%)、「**【脚あげ】仕事デスクの下で、脚を別のイスや台などに置く(あげる)**」(63%)など、過半数の女性がデスク下で足を動かして対策をしていることが判明しました。〈グラフ2〉 具体的には「特にふくらはぎが重だるい。デスクの下で指で強く押ししたりマッサージしたりせずにはいられない」(47歳)といったコメントが多数見られ、仕事中であっても何かせずにはいられないむくみのつらさが感じられます。



さらには、「**デスクワーク中は足元にツボ踏み置いてサンダルを脱いで足をぐりぐりしている**」(45歳)、「梅雨時季は特にむくみを感じるので、イスの上で正座をしている」(36歳)などのコメントも集まり、梅雨時季のデスクワークの足元がむくみ対策で慌ただしい様子がうかがえます。一方で、「**靴を脱いでデスク下でストレッチ等はするが、梅雨は湿気が強いのでおいが普段より気になってあまりできない**」(25歳)といった声もあり、梅雨時季のむくみはその症状の重さだけでなく、対策についても他の時季と比べて悩みがあることが読み取れます。

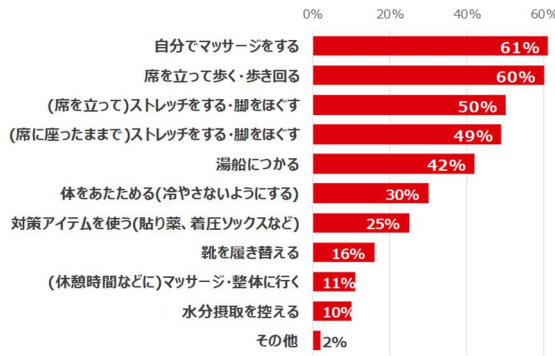
これをふまえ、「**梅雨時季のデスク下の状態の“見られたくない”度合いは普段と比べて何倍程度ですか？**」と質問すると、**平均6.3倍**に。「隠れ屈伸」、「指ぎゅっ」などの梅雨時季のひそかに忙しい足元事情は、見られたくない・見せられないという強い気持ちが感じられる結果となりました。

■ 9割が「むくみはセルフケアしたい」気持ちアリ。一方で効果に悩み？ 諦めの声も…

続いて、仕事中にとどまらない全般的な梅雨時季の足のむくみ対策についても調べると、上位は「自分でマッサージをする」(61%)、「席を立てて歩く・歩き回る」(60%)など、自分ですぐのできるケアが並びました。〈グラフ3〉 これはケアについての考え方を聞いた質問でも反映されており、**90%の人が「足のむくみはできるだけセルフケアしたい(マッサージ店などではなく自分自身でケア)」**と答えています。〈グラフ4〉

グラフ 3

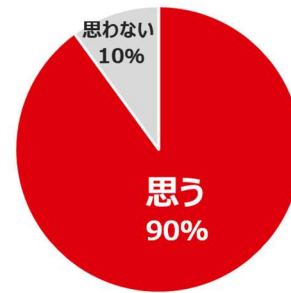
Q. 梅雨時季の脚のむくみ対策に、何をしていますか？



※n=289(梅雨時季の脚のむくみ対策をしている人)／複数回答

グラフ 4

Q. 脚のむくみは、できるだけセルフケアしたいと思いますか？



※n=300／単一回答

ただし、セルフケアの悩みや不満を聞くと、「むくみが特に重たくなる梅雨はより念入りにマッサージやストレッチをするが、少し放置するとぱんぱんになる。すっきりしたい」(29歳)や、「水分をとりすぎると余計にむくむので控えるが、水分摂取が少なくて肌が荒れたり、代謝が悪くなる」(41歳)など、セルフケアに苦戦している様子が感じられるコメントが目立ち、中には「色々な対策を試してみたが、効果が感じられず何もしなくなってしまった」(49歳)と諦めの声も。

そんな中で、セルフケアに関しては、「脚のむくみについて、手軽なセルフケアの方法やコツを知りたい」(95%)、「脚のむくみについて、セルフケアに役立つアイテムを知りたい」(94%)と大多数が答えています。自分で取り入れている方法がなかなか実を結んでいない実態があり、さまざまな方法を模索しているからこそその結果と言えるでしょう。

■セルフケアにも最適。「一人で巻けるセルフテーピング」で日常生活をサポート！
薄さ・軽さ・丈夫さを兼ね備えた日本初※のテーピング「W グリップ™」

今回の調査は、多くの女性社員が梅雨時季に脚のむくみに悩んでおり、セルフケアで何とかしたいという気持ちがある一方で、その方法については難しさを感じていることが伝わる結果となりました。こうした方におすすめしたいのが、ニチバンのバトルウィン™ Wグリップ™を活用した「足の甲バンデージ」です。

ニチバンのテーピングブランド「バトルウィン™」は、スポーツにとどまらず、日常生活で役立てられるテーピングの活用方法を、さまざまなシーン・年代の方にご提案しています。中でも「Wグリップ™」シリーズは、今までのテーピングテープとは違う、日本初※の新しい性能を持ったテーピングです。肌にはくっつかず、テープ同士のみで貼り付く自着性に優れ、『薄さ・軽さ・丈夫さ』という優れた素材特性を持つため、さまざまな使用シーンで違和感が少なくぴったりフィットします。従来のテーピングよりも簡単に巻くことができ、「一人で巻けるセルフテーピング」に最適です。

ブランドサイトでは「一人で巻けるセルフテーピング」として、テーピングの基礎知識や巻き方などをビジュアル・動画等とあわせて解説して

います。冷え・むくみ予防のための「足の甲バンデージ」をはじめとして、バトルウィン™ Wグリップ™を使用したセルフテーピングの方法について、詳しくはブランドサイトをご覧ください。

※テーピングとアンダーラップの両方の機能を備えたテープとして日本市場初(2017年7月現在)



■バトルウィン™ 「一人で巻けるセルフテーピング」 冷え・むくみ編

https://www.battlewin.com/self_taping/hie_mukumi.html

■バトルウィン™ ブランドサイト

https://www.battlewin.com/battlewin_tape/special/wgrip/

バトルウィン™ Wグリップ™ シリーズ



【製品特長】

(1) 薄いテープで抜群のフィット感

薄くて伸縮性のある基材を採用し、違和感を大幅に低減。抜群のフィット感を実現しました。

(2) 軽いので疲れにくい

粘着剤を使用しないことで、テープの重量を大幅に低減。空気のような軽さを実現しました。

(3) 丈夫なので安心

縦糸にナイロンを採用した事で、薄くて軽いのに一定の強度を実現しました。従来のテーピングと同等の強度を「より薄く」「より軽く」仕上げる事が可能です。

(4) 高い通気性

粘着剤を使用しない事で、高い通気性を確保。圧倒的なムレにくさを実現しました。

(5) 選べるカラーラインアップ

足首（小さめ）・手首・ひじ用の 50mm 幅は青・黄・ベージュの 3 色、

足首（大きめ）・ふともも・ふくらはぎ用の 75mm 幅は青・黄・ベージュ・赤・緑の 5 色のラインアップを取り揃えています。

※赤色、緑色はスポーツ専門店のみで販売しております。

※™は商標です。