

～働く女性の「梅雨のだるおも&コリ事情」を調査～  
**梅雨時季の“体感体重”は普段の平均 4 倍!?**  
**梅雨のだるおも&コリのせいで、仕事の集中力は約 4 割低下**  
 専門家に聞く、梅雨時季の症状の原因と対策方法とは？  
 梅雨のコリにも「ロイヒつぼ膏<sup>TM</sup>」シリーズ

肩こり・腰痛の貼り薬「ロイヒつぼ膏<sup>TM</sup>」（第3類医薬品）シリーズを製造販売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「梅雨時季の体のだるさ・重さ・コリ」をテーマとした調査レポートをとりまとめました。

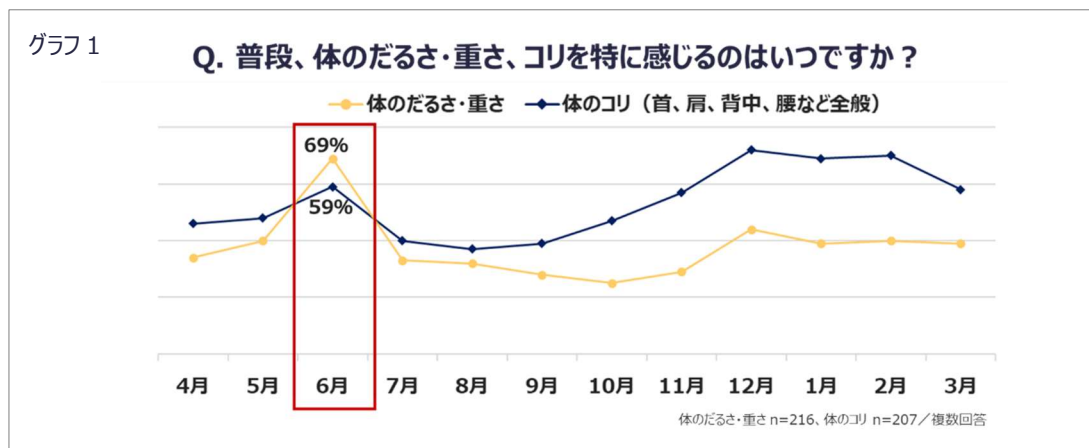
今回のレポートでは、梅雨の時季に体のだるさ・重さ・コリを感じる20～40代の女性会社員を対象に、梅雨時季のこれらの症状の実態や、仕事への影響などについて調査を実施。また、梅雨時季の女性の体のだるさ・重さ・コリの原因や対策について、ニチバン契約トレーナー・対馬 正浩氏に取材を行いました。

[調査概要]

調査名 : 梅雨時季の体のだるさ・重さ・コリに関する意識・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 ※梅雨時季に体の重さ・コリを感じる方  
 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。

■ “だるおも”最高潮は6月…「梅雨時季はいつもより体のコリを感じる」と約8割が回答

はじめに、体の「だるさ・重さ」や、「コリ」を感じる時季について調べると、**「6月」に「だるさ・重さ」を感じると回答した人が約7割で年間トップに(69%)**。<グラフ1>「コリ」は12月から2月頃にかけての寒いシーズンで回答率が高かったものの、暖かい時季の中では6月が他の月に差をつけて高くなっています。大多数の女性が「梅雨時季はいつもより体のコリを感じる」(78%)、「梅雨時季はいつもより体のだるさ・重さを感じる」(88%)とも答えており、**1年の中でも体のだるさ・重さ・コリを特に感じている人が多いシーズン**であると言えます。



具体的な梅雨時季の体感としては、「雨の時は傘など荷物も増えるので、余計負担がかかって肩・首が疲れる」（37 歳）や、「低気圧が近づくと身体中が重く、肩コリや頭痛があり常に憂鬱な気分になる」（41 歳）といった、梅雨ならではの天候やそれによる影響について触れたコメントが数多く集まりました。

ちなみに、梅雨時季に体のだるさ・重さを感じることがあると回答した人（216 名）に、**梅雨時季とそのほかの時季を比べて体感でどのくらい自分の体が「重く感じるか」**を聞いたところ、**平均 3.9 倍**の結果に。この季節特有の体の“だるおも”は、“体感体重”にも大きく作用しているようです。

## ■ 梅雨のだるおも & コリで、84%が「仕事に影響アリ」と回答。集中力は約 4 割低下

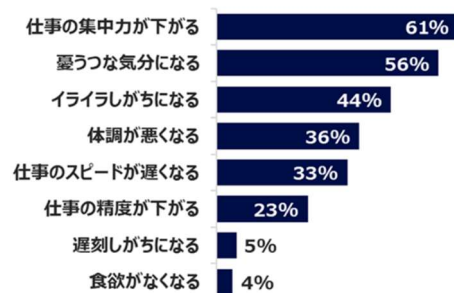
次に、「**梅雨時季の体のだるさ・重さやコリは、仕事に影響を与えていると思いますか？**」と聞くと、**84%が「そう思う」と回答**。具体的には、6 割以上が「**仕事の集中力が下がる**」（61%）、**約 3 人に 1 人が「仕事のスピードが遅くなる**」（33%）といった、実務への弊害がうかがえる影響が挙がりました。〈グラフ 2〉

そこで、梅雨時季の仕事への集中力を普段と比較したところ、**通常の時季の集中力を 100% とすると、梅雨時季の体のだるさ・重さ・コリを感じる時の集中力は平均 63%、約 4 割低下**していることも明らかになりました。

さらに、梅雨時季の仕事にまつわるエピソードとしては、「朝起きたときから辛く、仕事に集中しづらいので 1 日中やる気のない感じになってしまう」（45 歳）などの声が目立ち、「**悪天候が続くことで気分が晴れない。その上、気圧の影響で色々な症状も出やすく、同僚の調子も同様なため連携においても支障が出やすい**」（33 歳）といった苦しい様子がわかるコメントも寄せられました。

グラフ 2

Q. 梅雨時季に感じる体のだるさ・重さやコリは、仕事にどのような影響を与えていますか？



n=253(梅雨時季の体のだるさ・重さ・コリが仕事に影響していると思う人) / 複数回答

## ■ 梅雨は対策の気力もダウン!? 工作中的の対策の一方で、梅雨のループに陥る人も

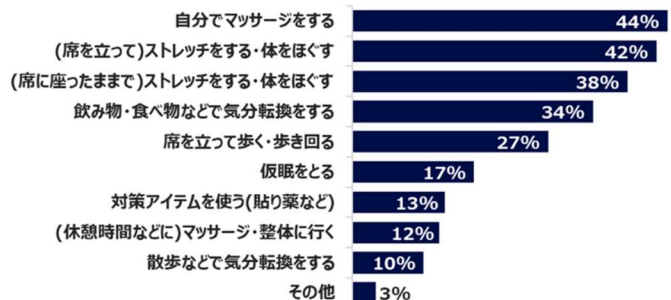
これをふまえて、梅雨の時季の工作中に、体のだるさ・重さ・コリを感じた場合の対策についても調査しました。その結果、「自分でマッサージをする」（44%）、「（席を立って）ストレッチをする・体をほぐす」（42%）、「（席に座ったままで）ストレッチをする・体をほぐす」（38%）など、自分ですぐにできる内容が多かった一方で、回答率はいずれも 4 割程度と高くない結果に。〈グラフ 3〉「対策はとっていない」と答えた人は全体の 10%

に留まり、対策をしている人が大多数ではあるものの、その方法はこれぞというものが無い実態が読み取れます。

また、「**低気圧のせいか運動もおっくうになり、血流が悪くなるので余計にコリがひどくなるループ**」（32 歳）、「体が重く憂うつな気分になり、仕事もプライベートも意欲が湧かない」（41 歳）などのコメントが見られ、対策にかけるパワーや気持ちまでしぼんでしまっていることも考えられます。

グラフ 3

Q. 梅雨時季に体のだるさ・重さ・コリを感じた際にどのような対策をとっていますか？



n=271(体のだるさ・重さ・コリの対策をしている人) / 複数回答

## ■ 専門家取材：梅雨時季の体のだるさ・重さ・コリの原因と、対策のポイント

調査では、多くの会社員女性が梅雨時季の体のだるさ・重さ・コリを感じており、対策しきれていない実態が明らかになりました。そこで今回は、梅雨時季のこうした症状の原因や対策のポイントについて、ニチバン契約トレーナー・對馬 正浩氏に取材を実施いたしました。

### 専門家プロフィール：對馬 正浩（つしま まさひろ）

日本鍼灸理療専門学校卒。日本体育協会公認アスレティックトレーナー。鍼・灸・あん摩・マッサージ・指圧師。ニチバン契約トレーナーとしてスポーツメディカルブランド『バトルウィン<sub>TM</sub>』をサポートすると同時に、スポーツマッサージ・スタジオを経営する株式会社ナズーのスタッフとして、一般の方やアスリートなどへの治療やリハビリ、運動指導、コンディショニングなどを行う。社会人ラグビーチームなど多くのスポーツ現場でも活動。

### Q. 梅雨時季の体のだるさ・重さ・コリが引き起こされる原因について教えてください。

まず、女性は男性と比べて基礎代謝が低く、筋肉量が少ないため、身体で生み出す熱量が少ない＝冷えやすいという特徴があります。冷えの影響で血流が滞りやすくなった結果、筋もかたまりやすくなる結果的にコリにつながると考えられます。また、梅雨の時季は湿度が高い一方で気温もそこまで高くないため、汗が蒸発しづらく身体内の熱を逃がしづらくなります。これにより、体のだるさや重さを感じることもあるでしょう。

このように、梅雨ならではの天候などによる外部環境の変化に身体が上手く適応できなかった結果として、自律神経が乱れがちになり、だるさや重さ、コリに加えて、冷え、むくみ、頭痛などさまざまな症状につながるのです。

### Q. 働く女性に、体のだるさ・重さ・コリが与える影響について、考えられるものを教えてください。

現代においては、非常に多くの方がデスクワークに従事していることは言うまでもありません。上記で述べたような、女性ならではの特徴も相まって、継続的なデスクワークによる症状に悩んでいる方が多いのも事実です。

女性の生理学的特徴として月経が挙げられますが、月経は女性ホルモンによってコントロールされているもの。自律神経の乱れなどによりホルモンバランスも乱れてしまった結果、頭痛や冷え、肩こりなどの症状の原因になります。また、体が冷えることも、ホルモンバランスの不調につながり、それがさらに複数の症状を引き起こすことも考えられます。

暑くなる時季の冷えというと、クーラーの効いた室内での長時間の業務、服装の影響などが連想されやすいかもしれませんが、実はデスクワーク中の姿勢も影響しています。デスクワーク中は長時間同じ姿勢でいることが多いため、筋肉は伸縮せずに縮こまっている状態です。この状態は、筋肉の伸び縮みによって身体の循環が促進される「筋ポンプ作用」が働いていません。長時間の同一姿勢がコリにつながり、コリがあるからさらなる冷えにつながり、それがまた別の症状に影響するという悪循環に陥ってしまう可能性があります。

### Q. 梅雨時季の体のだるさ・重さ・コリの対策や予防策を教えてください。

基本的ではありますが、身体の調子を維持するためには、運動・栄養・休養の3つの要素が重要です。

まず、ヒトは運動をしていなくても、体温調節の1つとして発汗しています。しかし、梅雨の時は湿度が高く、発汗で体内の熱を逃すことが難しくなってしまうことも。体内の水分が過剰に多い状態は、いわゆる「むくみ」にもつながります。こうした体内の過剰な水分は、適度な運動をすることでアクティブに出すことが有効です。軽いウォーキングやランニングなどが良いでしょう。

また、**デスクワークの合間のストレッチも効果的**です。同じ姿勢により縮こまった状態の筋をリラックスさせることで、体の循環の改善が期待できます。寝苦しい時季ではありますが、睡眠不足では疲労回復もできません。仕事への集中力を保つためにも、日頃から十分な睡眠時間の確保を意識することも大切です。

最後に、偏りのないバランスの良い食事を摂ることや、身体の温まる食事や飲み物を摂り、調子を整えることも重要です。女性はダイエットを意識するあまり、食事が少なくなりがちです。もともと筋肉量の少ない女性は、食事からの栄養摂取が少ないと筋肉がやせ細ってしまいます。筋肉は体の熱を生み出し、冷えの改善にもつながります。バランス良く、適量を摂ることを意識し、体の中からのケアにも気を配ってみては。

## ■ 梅雨のコリにも。シーン&用途別に使い分けができる「ロイヒつぼ膏<sup>TM</sup>」シリーズ



「ロイヒつぼ膏<sup>TM</sup>」、「ロイヒつぼ膏<sup>TM</sup>大判」、「ロイヒつぼ膏<sup>TM</sup>クール」など、温感・冷感両方を取り揃えたニチバンの「**ロイヒつぼ膏<sup>TM</sup>シリーズ**」は、肩こり・腰痛の貼り薬です。定番の「ロイヒつぼ膏<sup>TM</sup>」に加えて、デスクワークでコリやすい腰などの広範囲にも使える、「ロイヒつぼ膏<sup>TM</sup>大判」、じめじめした季節に気分もすっきりする「ロイヒつぼ膏<sup>TM</sup>クール」と、シーンや用途にあわせて使い分けができるラインナップで、梅雨の時季のコリをサポートします。

### ロイヒつぼ膏<sup>TM</sup> ブランドサイト

<https://www.roihi.com/index.html>

#### ■ 製品特長：ロイヒつぼ膏<sup>TM</sup> 第3類医薬品

【効果・効能】 肩のこり、腰の痛み、打撲、捻挫、関節痛、筋肉痛、筋肉疲労、しもやけ、骨折痛

【特長1】 貼りやすい丸形。

貼りやすく、ピンポイントに効く、直径2.8センチの丸形サイズ。うれしい156枚入り。

【特長2】 辛口の温感刺激。

温感の刺激が、患部の血行を促進！コリの芯に直撃するようなヒリヒリとした効き目感。

【特長3】 目立たない。よく付く。

肌になじむベージュ色。激しく動いてもはがれにくく、貼っていることを忘れてしまうほどの貼り心地。

【特長4】 汚れない。

水に強く、耐久性のある、レーヨン布を素材に使用。ちよつとの汚れは寄せつけません。



■製品特長：ロイヒつば膏<sup>TM</sup>大判 第3類医薬品

【効果・効能】肩のこり、腰の痛み、打撲、捻挫、関節痛、筋肉痛、筋肉疲労、しもやけ、骨折痛

【特長1】サイズが大きく、貼りやすい。

レギュラーサイズ約2倍の面積で、直径3.9センチの丸形サイズ。腰や背中などの広い患部に便利。

【特長2】辛口の温感刺激。

温感の刺激が、患部の血行を促進！コリの芯に直撃するようなヒリヒリとした効き目感。

【特長3】目立たない。よく付く。

肌になじむベージュ色。激しく動いてもはがれにくく、貼っていることを忘れてしまうほどの貼り心地。

【特長4】汚れない。

水に強く、耐久性のある、レーヨン布を素材に使用。ちよつとの汚れは寄せつけません。

■製品特長：ロイヒつば膏<sup>TM</sup>クール 第3類医薬品

【効果・効能】肩こり、腰痛、関節痛、筋肉痛、筋肉疲労、打撲、捻挫、骨折痛

【特長1】貼りやすい丸形。

貼りやすく、ピンポイントに効く、直径2.8センチの丸形サイズ。うれしい156枚入り。

【特長2】つらい痛みにスーッと効く冷感刺激。

有効成分のサリチル酸メチル、*l*-メントールなどの鎮痛消炎成分が肩こり・腰・関節・筋肉のつらい痛み  
にスーッと効く冷感タイプ。

【特長3】目立たない。よく付く。

肌になじむベージュ色。激しく動いてもはがれにくく、貼っていることを忘れてしまうほどの貼り心地。

【特長4】優れたフィット感。

皮ふの動きにあわせて伸縮する、ポリエステル編布を素材に使用。

※<sup>TM</sup>は商標です。