



30代・40代の全国47都道府県男女50,000人に聞く、肩こり・腰痛調査

もしも、肩こり・腰痛がなくなったなら 日本人の幸福度は4割増

鎮痛薬ブランドのロキソニン®SからスイッチOTC外用鎮痛消炎薬「ロキソニン®S外用薬シリーズ」を2016年8月25日に新発売した第一三共ヘルスケア（本社：東京都中央区）は、社会や家庭で活躍する30代・40代を応援していきたいとの思いから、全国47都道府県の男女50,000人を対象に、肩こりと腰痛に関する意識と実態調査を行いました。

肩こり・腰痛はニッポンの国民病 肩こりレスな沖縄、腰痛レスな愛媛は幸福度が高い

- ◇ 肩こり・腰痛はニッポンの国民病。肩こりは73.5%、腰痛は67.0%が国民病として同意<P3>
- ◇ 肩こり人口が多い肩こり県は、「奈良」、「徳島」、「大阪」。最も少ないのは、「沖縄」<P3>
- ◇ 腰痛人口が多い腰痛県は、「秋田」、「鹿児島」、「佐賀」。最も少ないのは、「愛媛」<P3>
- ◇ 奈良・秋田は肩こり・腰痛を放置しがちだが、沖縄・愛媛は貼付薬などを使って対処<P4>
- ◇ 肩こり人口が少ない沖縄は、症状が出たらすぐに対処<P4>。パソコン利用時間が短くストレス度も低く、幸福度は高い<P5>
- ◇ 腰痛人口が少ない愛媛の腰痛対処法第1位は市販の貼付薬で満足度も高い<P4>。ストレス度が低く、幸福度は高い<P5>

平均で肩こり歴12.4年、腰痛歴9.9年と慢性化 重症化するとストレス度も高まる

- ◇ 肩こり歴は平均12.4年、腰痛歴は平均9.9年と慢性化。「ほぼ毎日」その痛みに悩まされ、重症化している人ほど頻度も高い<P6>
- ◇ 肩こり・腰痛は「15時～20時台」の夕方から夜にかけてが痛みのピークで、半数以上が日常生活に支障をきたしている<P7>
- ◇ 肩こり・腰痛は「ツラくなってから」対処する人が多数派だが、対処のタイミングは「適切ではない」と感じ、満足度も高くない<P8>
- ◇ 肩こり・腰痛が重症化している人のストレス度はより強い<P8>
- ◇ 肩こりの対処費は約1,700円/月、腰痛では約1,800円/月<P8>

外用薬に期待することトップは「高効果」。肩こり重症層では「速く効く」ことも重視

- ◇ 貼付薬を正しく理解しているのは1割。貼付薬と塗布薬の使い分け、貼付薬の替え時など、わからないまま使用<P9>
- ◇ 外用薬に期待するのは、3人に2人が「高効果」。肩こり重症層では、「速く効く」が高い<P9>
- ◇ 貼付薬は「自分」で貼る人がほとんどだが、実は、配偶者や子どもに貼ってもらいたい<P9>

「肩がこる」「腰が重い」に共感者多数。もし肩こり・腰痛がなくなったなら、幸福度は4割増

- ◇ 3割以上が肩こり・腰痛の原因を理解せず、8割は症状が出て「放置しがち」。肩こりで受診するのはわずか2割<P10>
- ◇ 肩こり持ちの今の幸福度は50.0点、腰痛持ちは48.5点。肩こり・腰痛がなくなれば幸福度は4割近くもアップ<P11>
- ◇ 6割は「肩こり・腰痛は一生治らない」と思っているが、肩こり・腰痛がなかったら作業効率がアップし生活もより楽しくなる<P11>
- ◇ 肩こり・腰痛大国の日本人が共感する慣用語は「肩がこる」と「腰が重い」。肩こり度・腰痛度が高いほど共感度が高い<P12>

調査概要 ■実施時期 2016年7月8日（金）～7月13日（水）

■調査手法 インターネット調査

■調査対象 全国の30代・40代の男女50,000人（総務省統計局人口推計の都道府県別人口および年代別構成比に応じて割付）

※各数値は、小数点第二位以下を四捨五入しています。



昭和大学医学部整形外科学講座 客員教授 筒井 廣明 先生

1976年昭和大学医学部卒業。1999年～2007年昭和大学藤が丘リハビリテーション病院病院長、2010年昭和大学教授に就任し、大学院保健医療学研究科と藤が丘リハビリテーション病院スポーツ整形外科を担当。2016年3月退任し、現在、昭和大学医学部整形外科学講座 客員教授。NPO法人スポーツ・健康・医科学アカデミー理事長。マスメディアにも多数出演し「肩の名医」として知られる。日本整形外科学会 副理事長、日本肩関節学会 名誉会員。

「こり」や「痛み」は体が発するSOS セルフチェックで自分の体の状態を把握し、 肩こりや腰痛のツライ痛みは薬剤師に相談してみましょう

■ たかが肩こり、たかが腰痛と放置せず適切な対処を

今回の調査結果から多くの人が肩こりや腰痛に悩まされ（30代・40代男女の肩こり54.6%、腰痛46.8%）、肩こり・腰痛ともに「ほぼ毎日」痛みを感じているにもかかわらず、約8割が肩こり・腰痛は「放置しがち」と認識していることが明らかになりました。働き盛りの30代・40代の皆さんは、仕事や子育てに忙しい毎日を送っていることでしょう。しかしながら、本調査で約半数の人が肩こりや腰痛により日常生活に支障が「ある」と回答しているように、たかが肩こり、たかが腰痛と放置してしまうと、体に無理がかかった状態が続き、こりや痛みの悪循環が続いてしまいます。早めに自分に合った適切な対処をすることでQOL（生活の質）を向上させましょう。

■ 姿勢や体のクセが肩こりや腰痛の原因になり得る

「こり」や「痛み」は体と心が発するSOSです。日常生活の中で何げなくしている姿勢や生活習慣、ストレスが、肩こりや腰痛を引き起こすことがあります。知らず知らずのうちに体に負担をかけていないか、精神的な負担が大きくなっていないか、肩こりや腰痛でお悩みの方はもちろん、悩んでいない方もセルフチェックで自分の状態を把握することをお勧めしています。セルフチェックは、鏡で全身のバランスを確認したり、姿勢や歩き方をスマホで撮影したりすれば簡単に行えます。働いている人であれば職場のトイレの鏡や通勤電車の窓ガラスでのチェックを習慣にするのもよいでしょう。まっすぐに立っているつもりでも肩の高さが左右で違う、大きく体を動かしているつもりでも腕の可動域が狭くなっているなど、毎日朝晩、セルフチェックをすることで、「あれっ？」という気づきが得られるはず。セルフチェックで違和感に気づいたら、肩こり・腰痛を改善するチャンスです。ストレッチや運動、休養など、早めの対処を行いましょ。

| 簡単なセルフチェックのポイント | |
|-------------------------------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 左右の肩の高さが同じか |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 頭が左右どちらかに傾いたり ねじれたりしていないか |
| <input checked="" type="checkbox"/> | あごが前に突き出していないか |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 猫背になっていないか (背中が丸まっていないか) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 腰が反りすぎていないか (お腹を突き出すような姿勢に なっていないか) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 脚を引きずっていないか |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 体が傾いていないか |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 両腕をまっすぐ真上に上げたとき 左右の角度は同じか |

■ ツラくなるまで我慢せずに早めに対処を

体に「痛み」があると筋肉が緊張し、さらに「こり」や「痛み」が悪化するという悪循環に陥ります。この悪循環が続くと、「痛み」で関節を動かせなくなったり、関節の疾患につながったりと、さらに悪い状態になる場合もあります。悪循環を避けるためにも、ツラくなるまで我慢せずに早めの対処を心がけてください。仕事や子育てに忙しく通院する時間がなかなかとれない方は、ツライ「こり」や「痛み」を緩和するために市販薬での対処も有効です。医療用と同じ成分の外用鎮痛消炎薬の選択肢が最近新たに増えましたので、薬剤師に相談して自分の症状に合うものを選びましょう。外用鎮痛消炎薬にはさまざまな剤形がありますが、調査の結果から剤形の使い分けがわからない方も多いようです。痛みを緩和するという効果だけでなく、テープ剤であればテーピングのように筋肉の動きをサポートしてくれますし、ゲル剤はこり固まった状態の筋肉をマッサージするのも便利です。こうした対処を行っても、症状がなかなか緩和しない場合は整形外科の受診を検討してください。

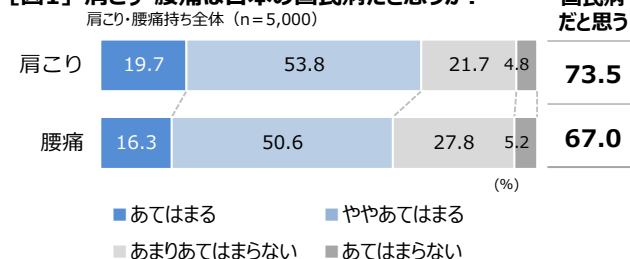
ニッポンの肩こり・腰痛事情

多くの日本人を悩ませる肩こり・腰痛は、もはやニッポンの国民病。

肩こり73.5%、腰痛67.0%が、国民病として同意。

肩こりや腰痛は日常的によくある症状で、そのツラさは誰もが経験したことがあるといっても過言ではないでしょう。30代・40代の肩こり・腰痛経験者5,000人を対象に、「肩こり・腰痛は日本の国民病だ」と思うかと聞くと、肩こりは73.5%、腰痛は67.0%（あてはまる+ややあてはまるの合計）が「国民病だ」と答えています[図1]。

【図1】 肩こり・腰痛は日本の国民病だと思うか？



肩こり人口が最も多い肩こり県は「奈良」、最も肩がこらない県は「沖縄」。

腰痛人口が最も多い腰痛県は「秋田」、最も腰が痛くならない県は「愛媛」。

日本の国民病ともいえる、肩こり・腰痛の実態を調べてみました。

30代・40代の男女50,000人を対象に、この1年間で経験した痛みを聞くと、「肩こり」（54.6%）、「頭痛」（51.5%）、「腰痛」（46.8%）の順となり、肩こり、頭痛、腰痛は日本人の痛みTOP3となっています。女性は全体と同じ順位ですが、男性は腰痛（42.2%）が頭痛（38.9%）より経験率が高くなっています[図2-1]。これを都道府県別で見ると、肩こり人口が最も多い肩こり県は「奈良」（60.8%）で、次いで「徳島」（60.1%）、「大阪」（58.1%）の順となり、肩こり人口が最も少ない県は「沖縄」（48.0%）でした[図2-2]。一方、腰痛人口が最も多い腰痛県は「秋田」（53.5%）で、次いで「鹿児島」（51.7%）、「佐賀」（51.5%）の順となり、腰痛が最も少ない県は「愛媛」（39.8%）でした[図2-3]。

【図2-1】 最近1年間で経験した痛み

| | 全体 (n=50,000) | 男性 (n=25,278) | 女性 (n=24,722) |
|----|---------------|---------------|---------------|
| 1位 | 肩こり 54.6 | 肩こり 42.9 | 肩こり 66.5 |
| 2位 | 頭痛 51.5 | 腰痛 42.2 | 頭痛 64.4 |
| 3位 | 腰痛 46.8 | 頭痛 38.9 | 腰痛 51.4 |

【図2-2】 肩こりが多い都道府県TOP3

| | | |
|---------------------|--------------|------|
| 1位 | 奈良 (n=523) | 60.8 |
| 2位 | 徳島 (n=271) | 60.1 |
| 3位 | 大阪 (n=3,573) | 58.1 |
| 最下位 (肩こりが最も少ない都道府県) | 沖縄 (n=552) | 48.0 |

【図2-3】 腰痛が多い都道府県TOP3

| | | |
|--------------------|-------------|------|
| 1位 | 秋田 (n=361) | 53.5 |
| 2位 | 鹿児島 (n=573) | 51.7 |
| 3位 | 佐賀 (n=295) | 51.5 |
| 最下位 (腰痛が最も少ない都道府県) | 愛媛 (n=507) | 39.8 |

【ご参考】 ニッポン全国肩こり・腰痛ランキング

肩こりランキング

| 順位 | 都道府県 | 調査人数 | 割合 | 順位 | 都道府県 | 調査人数 | 割合 |
|-----|------|-------|------|-----|------|--------|------|
| 1位 | 奈良 | 523 | 60.8 | 25位 | 鹿児島 | 573 | 54.6 |
| 2位 | 徳島 | 271 | 60.1 | | 長野 | 791 | 54.6 |
| 3位 | 大阪 | 3,573 | 58.1 | 27位 | 山梨 | 319 | 54.5 |
| 4位 | 福島 | 717 | 58.0 | | 熊本 | 626 | 54.5 |
| 5位 | 愛媛 | 507 | 57.4 | 29位 | 福岡 | 1,911 | 54.3 |
| 6位 | 兵庫 | 2,183 | 57.3 | | 青森 | 495 | 53.9 |
| 7位 | 香川 | 358 | 56.7 | 30位 | 岐阜 | 772 | 53.9 |
| 8位 | 宮城 | 897 | 56.6 | | 茨城 | 1,129 | 53.6 |
| | 佐賀 | 295 | 56.6 | 33位 | 宮崎 | 388 | 52.8 |
| 10位 | 北海道 | 2,097 | 56.4 | | 神奈川 | 3,967 | 52.5 |
| 11位 | 静岡 | 1,440 | 56.0 | | 千葉 | 2,503 | 52.5 |
| | 長崎 | 491 | 56.0 | 36位 | 群馬 | 759 | 52.4 |
| 13位 | 福井 | 288 | 55.9 | | 大分 | 413 | 52.3 |
| 14位 | 岩手 | 464 | 55.8 | 37位 | 山口 | 496 | 52.2 |
| 15位 | 東京 | 5,839 | 55.7 | 38位 | 山梨 | 496 | 52.2 |
| | 和歌山 | 356 | 55.6 | 39位 | 埼玉 | 3,007 | 52.0 |
| 16位 | 高知 | 261 | 55.6 | | 秋田 | 361 | 51.8 |
| 18位 | 滋賀 | 551 | 55.0 | 41位 | 新潟 | 851 | 51.0 |
| | 岡山 | 701 | 54.9 | 42位 | 山形 | 397 | 50.9 |
| 19位 | 鳥取 | 204 | 54.9 | | 三重 | 698 | 50.9 |
| | 京都 | 995 | 54.9 | 44位 | 富山 | 405 | 50.6 |
| | 島根 | 237 | 54.9 | 45位 | 栃木 | 773 | 50.5 |
| | 広島 | 1,076 | 54.7 | 46位 | 石川 | 443 | 50.1 |
| 23位 | 愛知 | 3,047 | 54.7 | 47位 | 沖縄 | 552 | 48.0 |
| | | | | | 全国平均 | 50,000 | 54.6 |

腰痛ランキング

| 順位 | 都道府県 | 調査人数 | 割合 | 順位 | 都道府県 | 調査人数 | 割合 |
|-----|------|-------|------|-----|------|--------|------|
| 1位 | 秋田 | 361 | 53.5 | 25位 | 福岡 | 1,911 | 47.1 |
| 2位 | 鹿児島 | 573 | 51.7 | | 長野 | 791 | 47.0 |
| 3位 | 佐賀 | 295 | 51.5 | 26位 | 大分 | 413 | 47.0 |
| 4位 | 長崎 | 491 | 51.1 | | 山口 | 496 | 46.8 |
| 5位 | 宮城 | 897 | 50.6 | 28位 | 岡山 | 701 | 46.5 |
| 6位 | 大阪 | 3,573 | 50.4 | 29位 | 山梨 | 319 | 46.4 |
| 7位 | 福島 | 717 | 50.3 | 30位 | 和歌山 | 356 | 45.8 |
| 8位 | 熊本 | 626 | 50.0 | 31位 | 茨城 | 1,129 | 45.7 |
| | 栃木 | 773 | 49.7 | 32位 | 新潟 | 851 | 45.4 |
| 9位 | 福井 | 288 | 49.7 | | 兵庫 | 2,183 | 45.3 |
| 11位 | 静岡 | 1,440 | 49.5 | 34位 | 京都 | 995 | 45.2 |
| 12位 | 宮崎 | 388 | 49.2 | | 滋賀 | 551 | 45.0 |
| 13位 | 北海道 | 2,097 | 48.9 | 36位 | 東京 | 5,839 | 44.9 |
| 14位 | 青森 | 495 | 48.7 | | 高知 | 261 | 44.8 |
| 15位 | 島根 | 237 | 48.1 | 38位 | 神奈川 | 3,967 | 44.8 |
| | 広島 | 1,076 | 48.0 | | 奈良 | 523 | 44.7 |
| 16位 | 沖縄 | 552 | 48.0 | 40位 | 鳥取 | 204 | 44.6 |
| 18位 | 岩手 | 464 | 47.8 | | 千葉 | 2,503 | 44.5 |
| 19位 | 富山 | 405 | 47.7 | 42位 | 群馬 | 759 | 44.5 |
| | 愛知 | 3,047 | 47.6 | | 埼玉 | 3,007 | 44.5 |
| 20位 | 三重 | 698 | 47.6 | 45位 | 山形 | 397 | 42.8 |
| 22位 | 香川 | 358 | 47.5 | | 徳島 | 271 | 41.7 |
| | 石川 | 443 | 47.2 | 47位 | 愛媛 | 507 | 39.8 |
| 23位 | 岐阜 | 772 | 47.2 | | 全国平均 | 50,000 | 46.8 |

※総務省統計局人口推計の都道府県別人口および年代別構成比に応じて割合

肩こり・腰痛が少ない県の県民性

肩こりが少ない沖縄は、肩こりを放置せず症状が出たら貼付薬などを使ってすぐに対処している。

腰痛が少ない愛媛も、腰痛を放置せず貼付薬を活用、その対処内容に満足している。

まず、肩こりや腰痛の頻度が「月2～3回以上」と答えた5,000人に、肩こり・腰痛を放置しがちかどうか聞くと、肩こり県の奈良では86.0%、腰痛県の秋田は89.5%と、全国（82.5%）よりも放置する傾向が高くなっています。

一方、肩こりの少ない沖縄は81.3%、腰痛の少ない愛媛は77.6%と、放置する割合は全国よりも低くなっています【図3-1】。

肩こり・腰痛に対処するタイミングで、症状が出たらすぐに対処する人は全国で41.7%ですが、肩こり県の奈良は37.8%とすぐに対処する割合が低いのに対し、肩こりの少ない沖縄は約6割（56.8%）にのびります【図3-2】。

対処するタイミングが適切と思うかどうか聞くと、全国では適切と思う人が2割弱（17.9%）なのに対し、肩こりの少ない沖縄は29.7%、腰痛の少ない愛媛は22.0%で、肩こり・腰痛への対処のタイミングが適切だと思っている人が多くなっています【図3-3】。

また、肩こり・腰痛への対処についての満足度を聞くと、全国の37.2%に対し、肩こりが少ない沖縄では41.7%と4割を超え、腰痛の少ない愛媛では半数近い47.5%が満足しています【図3-4】。

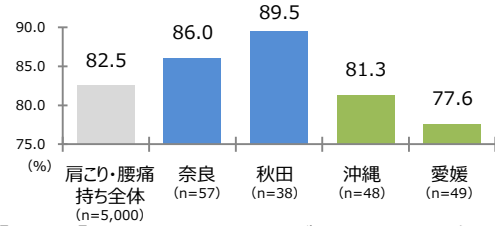
肩こり・腰痛が少ない県では、症状が出たら放置せずに早めに対処する傾向にあり、そのタイミングにも対処の内容にも満足している人が多いことがわかりました。

満足度の高い対処の内容について聞くと、肩こりが少ない沖縄の肩こり対処法は、「ストレッチやヨガ」（34.7%）、「お風呂やシャワー」（26.0%）、「市販の外用薬（貼付薬）」「整体・鍼灸」（同率19.6%）の順となりました【図3-5】。

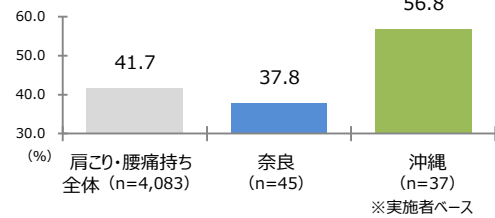
腰痛が少ない愛媛の腰痛対処法では、「市販の外用薬（貼付薬）」（25.7%）がトップで、次いで「ストレッチやヨガ」、「お風呂やシャワー」（同率23.3%）の順となりました【図3-6】。

肩こりの少ない沖縄や腰痛の少ない愛媛では、特別な対処を行っているわけではなく、市販の外用薬などを使い、症状が出たらすぐに対処していることから、対処のタイミングも適切で、対処法への満足度も高いという結果につながっているようです。

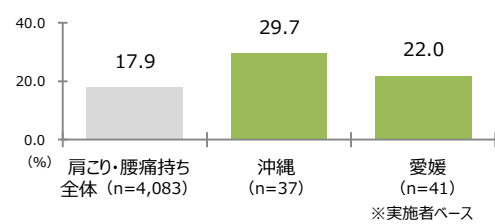
【図3-1】 肩こり・腰痛は放置しがち



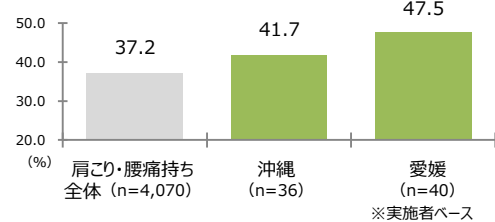
【図3-2】 肩こり・腰痛の症状が出たらすぐに対処する



【図3-3】 肩こり・腰痛に対処するタイミングは適切だ



【図3-4】 肩こり・腰痛の対処内容に満足している



【図3-5】 肩こりが少ない沖縄の肩こり対処TOP5

| | | |
|----|-----------------------|-------------|
| 1位 | ストレッチやヨガ、体操をする | 34.7 |
| 2位 | お風呂やシャワーなどで体を温める | 26.0 |
| 3位 | 市販の外用薬（貼付薬）を使う | 19.6 |
| | 整体院・整骨院・鍼灸院へ行く | 19.6 |
| 5位 | 市販の外用薬（塗布薬）を使う | 14.7 |

沖縄 (n=265) (%)

【図3-6】 腰痛が少ない愛媛の腰痛対処TOP5

| | | |
|----|-----------------------|-------------|
| 1位 | 市販の外用薬（貼付薬）を使う | 25.7 |
| 2位 | ストレッチやヨガ、体操をする | 23.3 |
| | お風呂やシャワーなどで体を温める | 23.3 |
| 4位 | 市販の外用薬（塗布薬）を使う | 17.8 |
| | 整体院・整骨院・鍼灸院へ行く | 17.8 |

愛媛 (n=202) (%)

肩こりが少ない沖縄や腰痛が少ない愛媛は、ストレス度が低く幸福度が高い。

肩こり・腰痛が少ないと、痛みから解放される上に、QOL（生活の質）や幸福度が高くなる。

パソコンの長時間利用は、肩こり・腰痛の原因ともいわれています。

パソコンの利用時間を見ると、肩こり持ちの全国平均が4.2時間に対し、肩こりの少ない沖縄では3.4時間と短めです[図3-7]。

腰痛持ちの場合も同様に、全国平均4.1時間に対し、腰痛が少ない愛媛は3.6時間となり[図3-8]、沖縄・愛媛のパソコンの利用時間は、ともに全国平均より短くなっています。

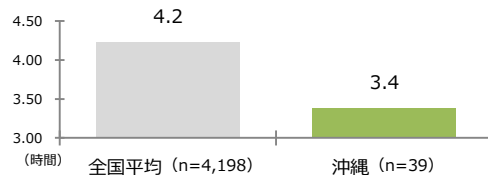
普段のストレスについても、肩こり・腰痛持ち全体では77.8%がストレスを感じていますが、沖縄では75.0%、愛媛では75.5%と、平均を下回っています [図3-9]。

また、今現在の幸福度を自己採点してもらると、肩こり持ちの平均は50.0点に対し、肩こりが少ない沖縄は56.4点と高得点ですが、肩こりが多い奈良は49.4点と平均以下です[図3-10]。

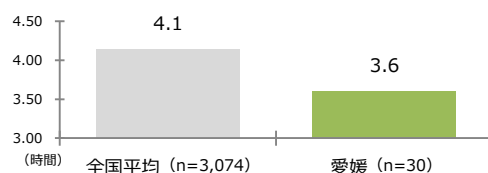
腰痛持ちも同様に、平均48.5点に対し、腰痛が少ない愛媛は48.3点と平均並みですが、腰痛が多い秋田は42.5点と平均以下です[図3-11]。

肩こり・腰痛の有無は、痛みへの向き合い方だけでなく、QOL（生活の質）や幸福感にまで影響をもたらすようです。

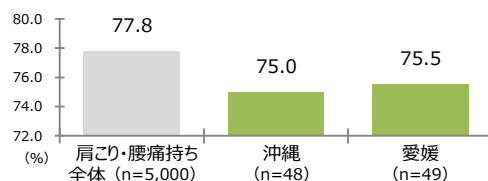
【図3-7】 肩こり持ちの平日のパソコン利用時間



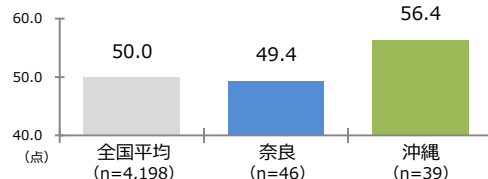
【図3-8】 腰痛持ちの平日のパソコン利用時間



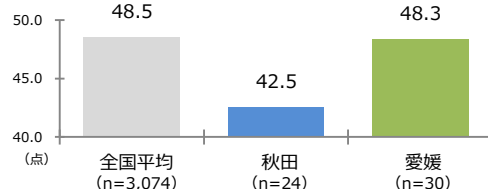
【図3-9】 ストレスを感じている割合



【図3-10】 肩こり持ちの幸福度



【図3-11】 腰痛持ちの幸福度



働き盛り30代・40代の肩こり・腰痛実態

肩こり歴は平均12.4年、腰痛歴は平均9.9年と慢性化。

痛みが発生するのは「ほぼ毎日」で、重症化している人ほど痛くなる頻度がぐっと高まる。

次に、肩こり持ち（27,284人）と腰痛持ち（23,391人）を対象に、30代・40代の肩こり・腰痛実態を見てみましょう。

まず、肩こり・腰痛それぞれの経験年数を聞くと、肩こり持ちの肩こり歴は平均12.4年、腰痛持ちの腰痛歴は平均9.9年といずれも長く、肩こりも腰痛も慢性化していることがわかりました。

男女別の平均を見ると、肩こりは男性（10.2年）より女性（13.9年）の方が、腰痛は女性（9.5年）より男性（10.4年）の方が長期化しています[図4]。

肩こり・腰痛のツラさを11段階（0＝ツラさなし、10＝耐えられないツラさ）で示してもらうと、肩こり持ちは平均5.4（男性5.2、女性5.6）、腰痛持ちも平均5.4（男性5.3、女性5.4）となりました[図5]。

肩こり自己評価0-6点を「肩こり軽症層」（18,114人）、7-10点を「肩こり重症層」（9,170人）、同様に腰痛自己評価0-6点を「腰痛軽症層」（16,120人）、7-10点を「腰痛重症層」（7,271人）と設定します。

痛みを感じる頻度を聞くと、肩こり・腰痛ともに「ほぼ毎日」（肩こり41.3%、腰痛25.7%）が最も多くなっています。

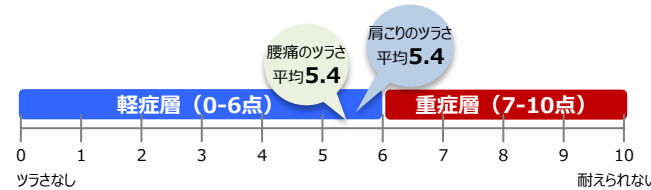
「ほぼ毎日」痛みを感じる人を、上記の肩こり・腰痛の重症度別に見ると、肩こり重症層では63.3%、腰痛重症層では44.5%と突出して高いことがわかりました[図6-1、図6-2]。

【図4】 肩こり歴、腰痛歴



| 肩こり歴（平均） | | 腰痛歴（平均） | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 全体 (n=27,284) | 12.4年 | 全体 (n=23,391) | 9.9年 |
| 男性 (n=10,852) | 10.2年 | 男性 (n=10,675) | 10.4年 |
| 女性 (n=16,432) | 13.9年 | 女性 (n=12,716) | 9.5年 |

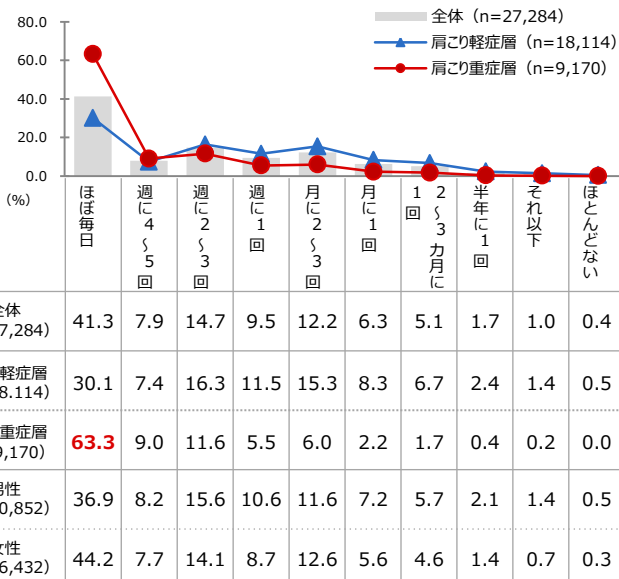
【図5】 肩こり・腰痛のツラさ評価（11段階）



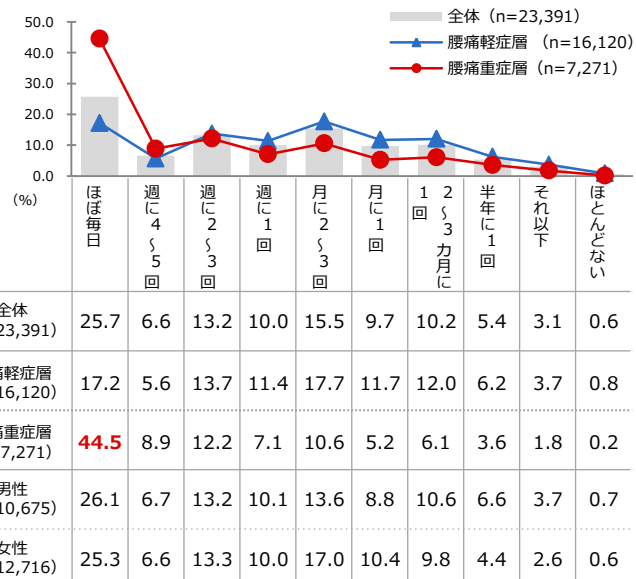
| 肩こりのツラさ | | 腰痛のツラさ | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 全体 (n=27,284) | 5.4 | 全体 (n=23,391) | 5.4 |
| 男性 (n=10,852) | 5.2 | 男性 (n=10,675) | 5.3 |
| 女性 (n=16,432) | 5.6 | 女性 (n=12,716) | 5.4 |

(点)

【図6-1】 肩こりの発生頻度



【図6-2】 腰痛の発生頻度

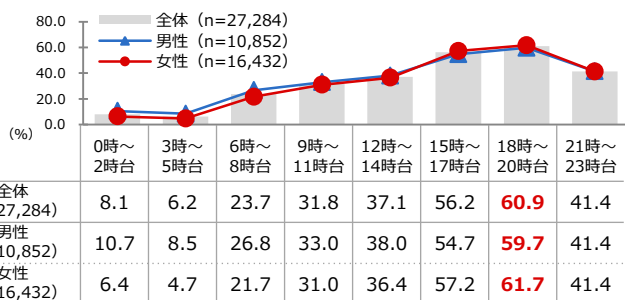


1日の疲れとともに、夕方から夜にかけてが肩こり・腰痛タイム。

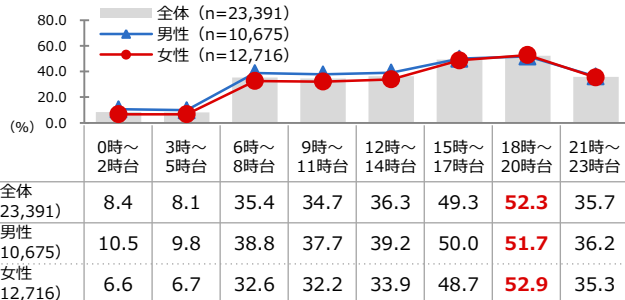
肩こり持ち・腰痛持ちの約半数が、肩こり・腰痛による生活の質（QOL）が低下。

肩こり・腰痛の痛みを感じる時間帯は、肩こり持ちは「18時～20時台」（60.9%）が最も多く、次いで「15時～17時台」（56.2%）です[図7-1]。腰痛持ちも同様に、「18時～20時台」（52.3%）が最多で、「15時～17時台」（49.3%）が続いています[図7-2]。肩こりも腰痛も、1日の疲れを感じる夕方から夜にかけてが、痛みのピークとなっています。

【図7-1】 肩こりを感じる時間帯

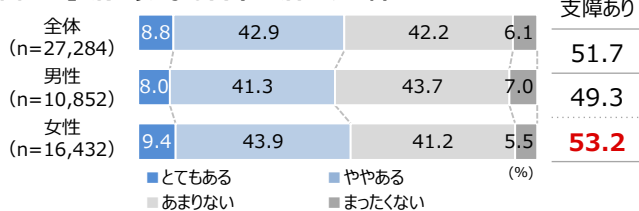


【図7-2】 腰痛を感じる時間帯

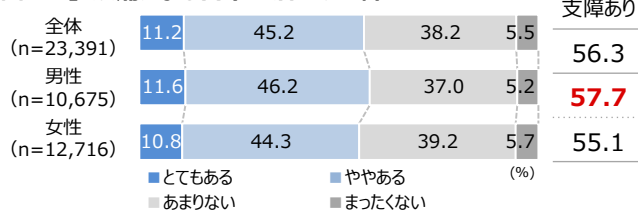


肩こり・腰痛における日常生活への支障の有無を聞くと、肩こりでは51.7%、腰痛では56.3%が「支障がある」（とてもある+ややあるの合計）と答えています。肩こりは男性（49.3%）より女性（53.2%）の方が、腰痛は女性（55.1%）より男性（57.7%）の方が生活への支障が大きいと感じているようです [図8-1、図8-2]。

【図8-1】 肩こりによる日常生活への支障



【図8-2】 腰痛による日常生活への支障

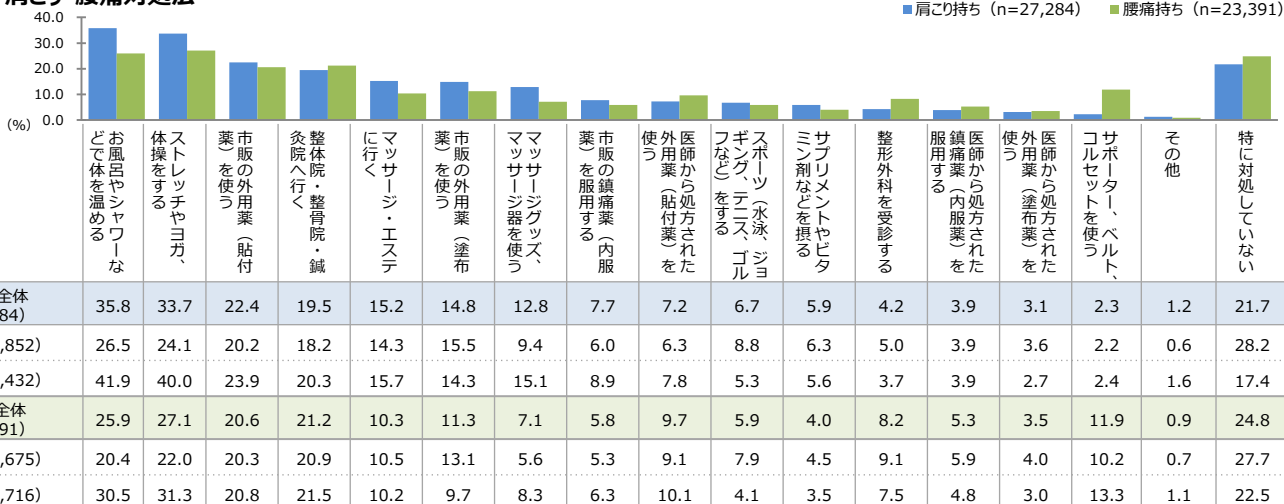


肩こり対処は「お風呂」「ストレッチ」「市販の貼付薬」、腰痛対処は「ストレッチ」「お風呂」「整体」の順。

女性の方が痛み対処に積極的で、男性の約3割は痛くても放置したまま。

肩こり持ちの肩こり対処法は「お風呂やシャワーで体を温める」（35.8%）、「ストレッチやヨガ、体操」（33.7%）、「市販の外用薬（貼付薬）を使う」（22.4%）の順、腰痛持ちの腰痛対処法は「ストレッチ」（27.1%）、「お風呂」（25.9%）、「整体」（21.2%）、「市販の外用薬（貼付薬）」（20.6%）の順でした。肩こり、腰痛どちらの対処法も女性の方が積極的で、男性は3割近くが「特に対処していない」（肩こり：28.2%、腰痛：27.7%）と答えており、放置している様子うかがえます[図9]。

【図9】 肩こり・腰痛対処法



肩こり・腰痛は「ツラくなってから」対処する人が多数派だが、タイミングは「適切ではない」と感じ、満足度も高くはない。

次に、肩こりや腰痛の頻度が「月2～3回以上」と答えた5,000人を対象に、肩こり・腰痛の実態をより深く探りました。

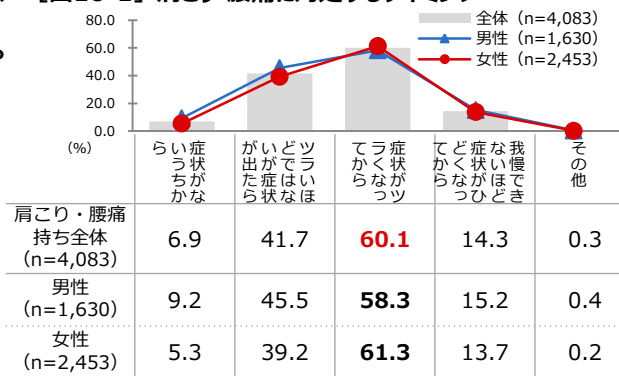
まず、肩こり・腰痛に対処する4,083人に対処のタイミングを聞くと、「症状がツラくなってから」(60.1%)が最も多く、「我慢できないほど症状がひどくなってから」(14.3%)も少なくありません[図10-1]。

対処するタイミングが「適切」(適切だ+ほぼ適切だの合計)と答えた人は17.9%であったのに対し、「適切ではない」(24.7%=適切ではない+あまり適切ではないの合計)とと思っている人の方が上回っています[図10-2]。

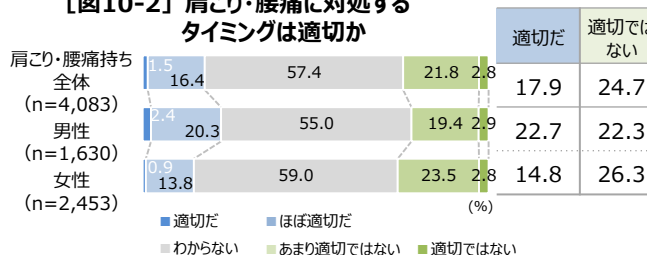
対処法に対する満足度も高くなく、「どちらともいえない」(40.3%)が最も多く、「満足」(37.2%=満足している+やや満足しているの合計)を上回っています[図10-3]。

現状行っている肩こり・腰痛の対処は、タイミングも適切ではなく、満足度も高くはありません。

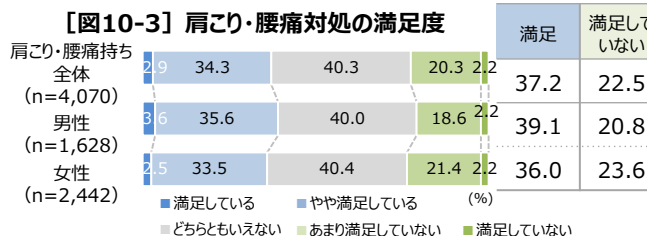
【図10-1】肩こり・腰痛に対処するタイミング



【図10-2】肩こり・腰痛に対処するタイミングは適切か



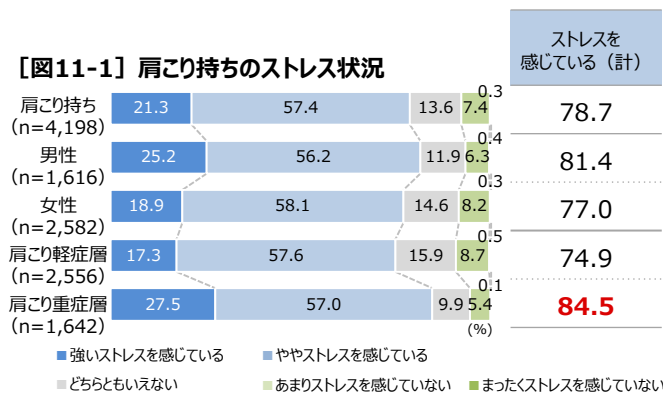
【図10-3】肩こり・腰痛対処の満足度



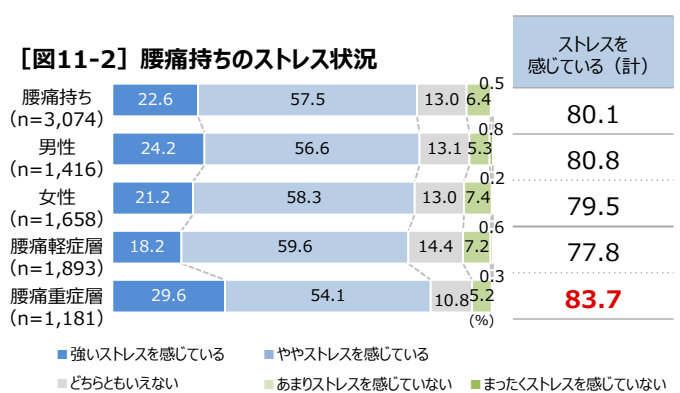
肩こりも腰痛も、重症化している人はストレス度も高い。

肩こりとストレスの関係を見ると、ストレスを感じているのは肩こり持ち全体の78.7% (強いストレスを感じている+ややストレスを感じているの合計) ですが、肩こり重症層では84.5%とストレスをより強く感じています[図11-1]。腰痛も同様で、腰痛持ち全体平均80.1%に対し、腰痛重症層は83.7%とよりストレスフルです[図11-2]。

【図11-1】肩こり持ちのストレス状況



【図11-2】腰痛持ちのストレス状況



肩こりの対処にかかる費用は1カ月あたり約1,700円、腰痛では約1,800円。

重症層は軽症層より約2倍の出費。

1か月にかける肩こりへの対処費は平均で1,702円 (軽症層1,276円、重症層2,407円)、腰痛への対処費は平均で1,781円 (軽症層1,389円、重症層2,503円) で、肩こり・腰痛とも同程度の金額をかけており、重症層は軽症層に比べ約2倍の出費をしていることがわかりました[図12]。

つまり、肩こりの対処費は年間20,424円となり、肩こり歴の平均年数(12.4年) [図4]と掛け合わせると、これまで計253,258円出費していることとなります。同様に、腰痛の対処費は年間21,372円で、腰痛歴の平均年数(9.9年)を掛け合わせると211,583円になります。

【図12】肩こり・腰痛対処にかかる1カ月のコスト

| 肩こり対処費 | | 腰痛対処費 | |
|----------------|--------|----------------|--------|
| 全体 (n=21,362) | 1,702円 | 全体 (n=17,579) | 1,781円 |
| 軽症層 (n=13,315) | 1,276円 | 軽症層 (n=11,389) | 1,389円 |
| 重症層 (n=8,047) | 2,407円 | 重症層 (n=6,190) | 2,503円 |

※実施者ベース

肩こり・腰痛持ちの外用薬（貼付薬・塗布薬）の利用実態

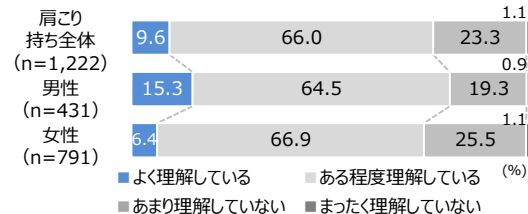
肩こり・腰痛の外用薬、正しく理解して使っている人はわずか1割程度。

使い方でわからないのは、貼付薬と塗布薬の使い分け、貼り替え・塗り直しの時間など。

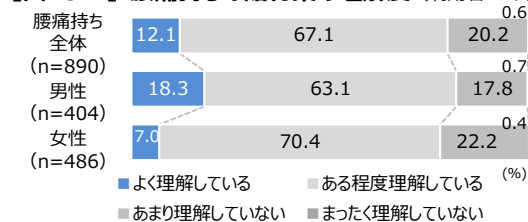
次に、肩こりや腰痛への対処として使われる貼付薬や塗布薬などの外用薬について聞いてみました。まず、貼付薬の適切な使い方の理解度を聞くと、「ある程度理解している」（肩こり66.0%、腰痛67.1%）が多いものの、「よく理解している」は肩こり持ち9.6%、腰痛持ち12.1%と少数派です[図13-1、図13-2]。

外用薬の使い方についてわからないことを聞くと、「患部を温めればいいのか、冷やせばいいのかわからない」が約半数（49.6%）で第1位。次いで「貼付薬と塗布薬の、適切な使い分け方法がわからない」（40.0%）、「どれくらいの時間で貼り替え（塗り直し）をすればよいかかわからない」（29.8%）が上位に上がり、貼付薬や塗布薬は、よくわからないまま使っている人が多いようです[図14]。一方、外用薬に期待することでは、「効果が高い」（65.0%）がトップでしたが、肩こりの重症度別で見ると、重症層で「速く効く」（55.4%）ことへの期待が高いことがうかがえます[図15]。

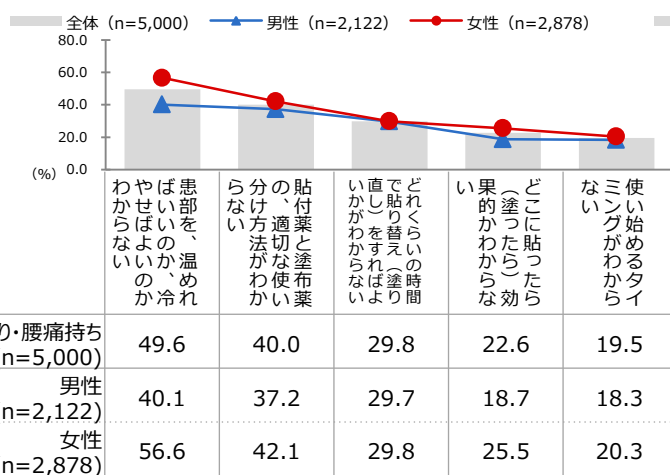
【図13-1】肩こり持ちの貼付薬の理解度（利用者ベース）



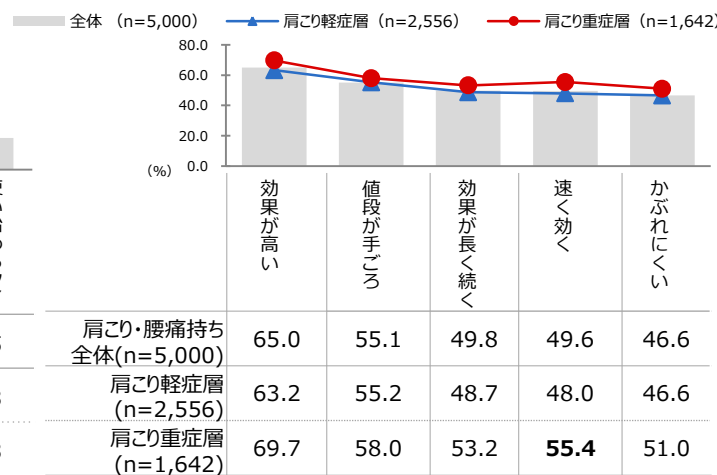
【図13-2】腰痛持ちの貼付薬の理解度（利用者ベース）



【図14】外用薬についてわからないこと



【図15】外用薬に期待すること



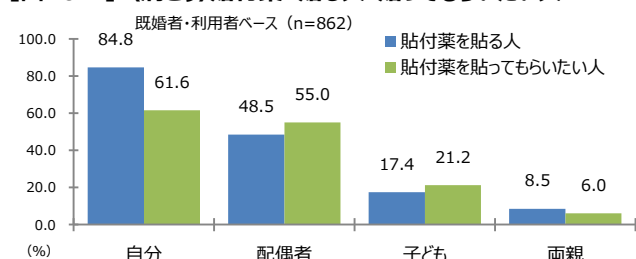
貼付薬、普段は「自分」で貼ることが多いが、「配偶者」や「子ども」に貼ってもらいたいと思っている。

肩こりや腰痛に貼付薬を使用している既婚者を対象に、普段貼ってもらう相手と貼ってもらいたい相手について聞いてみました。

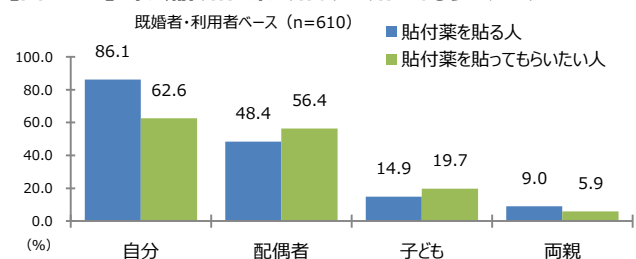
結果、肩こりでの貼付薬利用者において、貼るのは「自分」（84.8%）、「配偶者」（48.5%）、「子ども」（17.4%）の順となった一方、貼ってもらいたい相手として、「配偶者」（55.0%）と「子ども」（21.2%）の割合が高まっています[図16-1]。

腰痛での貼付薬利用者についても同様の傾向で、「自分」（86.1%）で貼ることが多いものの、「配偶者」（56.4%）や「子ども」（19.7%）に貼ってもらいたいと思っています[図16-2]。

【図16-1】〈肩こり〉貼付薬 貼る人・貼ってもらいたい人



【図16-2】〈腰痛〉貼付薬 貼る人・貼ってもらいたい人



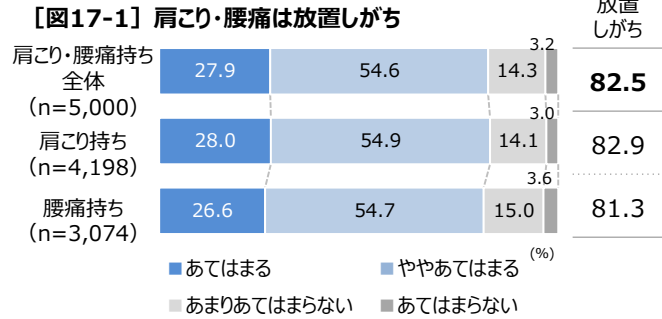
肩こり・腰痛の治療実態

肩こり・腰痛、その原因を3割以上が理解せず、8割以上が「放置しがち」。

肩こりで病院に行く人は2割と少ないが、腰痛で病院に行く人は約半数で、男性は6割が受診。

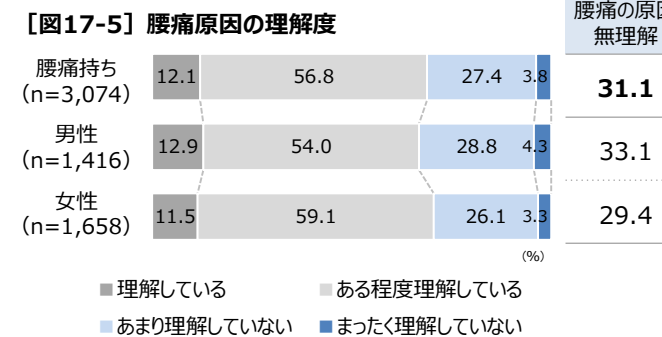
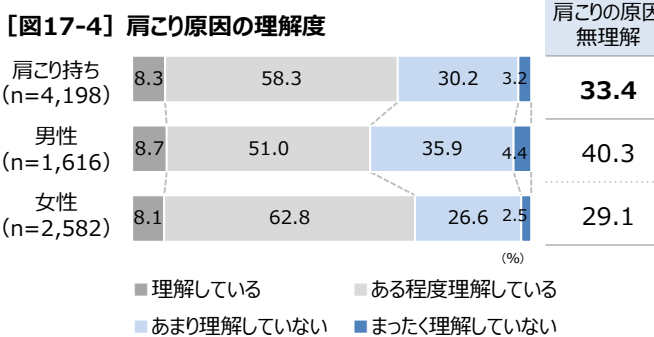
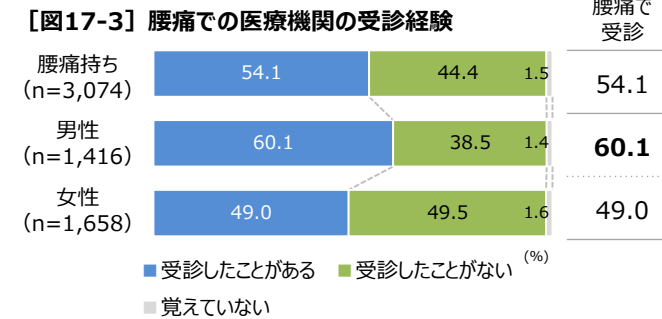
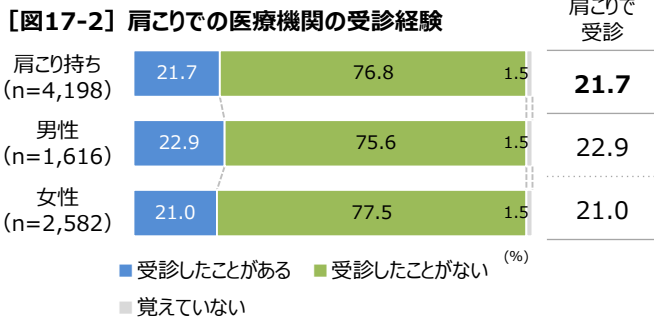
次に、肩こり・腰痛の治療について聞いてみました。

肩こりや腰痛になった際の放置する傾向について聞くと、肩こり・腰痛持ち全体の82.5%が「放置しがち」（あてはまる+ややあてはまるの合計）と答えており、肩こりや腰痛が慢性化した人でも8割以上（肩こり持ち82.9%、腰痛持ち81.3%）が放置したままです[図17-1]。



肩こり持ちでは、これまでに医療機関を「受診したことがない」（76.8%）が多数派です[図17-2]。しかし、腰痛持ちでは54.1%が受診しており、男性に限ると60.1%が医療機関に駆け込んでいます[図17-3]。

肩こり・腰痛の原因の理解度を聞くと、肩こり持ちでは33.4%が、腰痛持ちでは31.1%が「理解していない」（あまり理解していない+まったく理解していないの合計）と答えており、いずれも男性の方が原因を理解していない割合が高くなっています[図17-4、図17-5]。



もしも、肩こり・腰痛がなかったなら…？

現在の幸福度は、肩こり持ちが50.0点、腰痛持ちが48.5点。

肩こり・腰痛がなくなれば、幸福度は4割近くアップ。およそ20点近くも幸福度が高くなる。

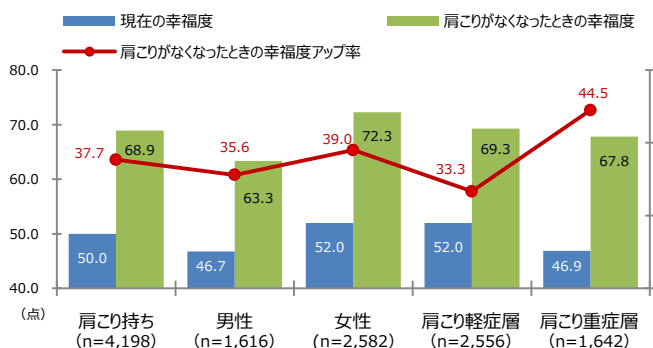
肩こりがある今の自分の幸福度を採点してもらとうと、肩こり持ち全体平均は50.0点（男性46.7点、女性52.0点）です。これを肩こりのツラさの重症度別 [図5] で見ると、肩こり軽症層は52.0点に対し、肩こり重症層は46.9点で、幸福度が低めです[図18-1の青棒グラフ]。

もし肩こりがなくなった場合の幸福度アップ率を聞いた結果が[図18-1]の赤の折れ線グラフで、全体平均で37.7%（男性35.6%、女性39.0%）です。肩こり重症層では44.5%とさらに高くなっています。

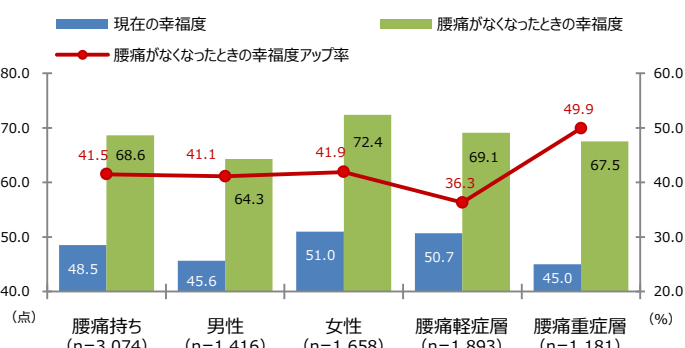
同様に、腰痛持ちの現在の幸福度は48.5点（男性45.6点、女性51.0点）で、腰痛においても重症層の幸福度が低い結果です [図18-2の青棒グラフ]。腰痛がなくなった場合の幸福度アップ率を見ると、平均で41.5%（男性41.1%、女性41.9%）と4割増で、中でも腰痛重症層では49.9%と5割になります [図18-2の赤折れ線グラフ]。

肩こりや腰痛がなくなった場合の幸福度を点数に換算すると、肩こり重症層では平均46.9点から67.8点、腰痛重症層でも平均で45.0点から67.5点へとそれぞれ約20点も上がります[図18-1、図18-2の各緑棒グラフ]。

【図18-1】 肩こりがある今の自分の幸福度と
肩こりがなくなったときの幸福度とそのアップ率



【図18-2】 腰痛がある今の自分の幸福度と
腰痛がなくなったときの幸福度とそのアップ率



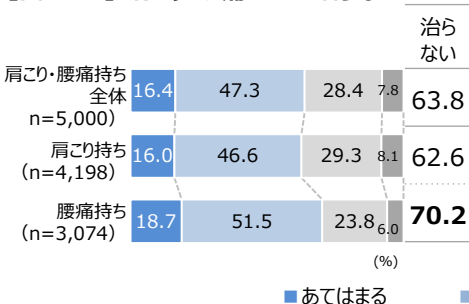
肩こり・腰痛は一生治らないと感じている人が6割も。

それだけに、肩こり・腰痛がなかったら、作業効率は高まり、生活はもっと楽しくなる。

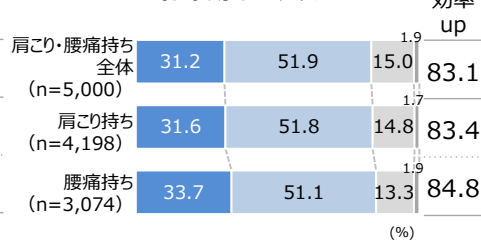
肩こり・腰痛持ち全体の63.8%は「肩こり・腰痛は一生治らない」（あてはまる + ややあてはまるの合計）と感じており、腰痛持ちでは7割が「腰痛は一度なると、一生治らない」（70.2%）と思っています[図19-1]。

肩こり・腰痛がなかったら、8割以上（83.1%）が「肩こり・腰痛がなかったら作業効率がアップする」と考え[図19-2]、約9割（88.8%）が「生活は楽しくなる」と感じています[図19-3]。

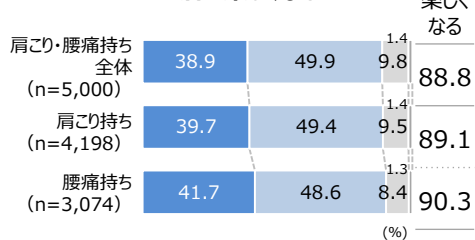
【図19-1】 肩こり・腰痛は一生治らない



【図19-2】 肩こり・腰痛がなかったら、
作業効率がアップ



【図19-3】 肩こり・腰痛がなかったら、
生活は楽しくなる



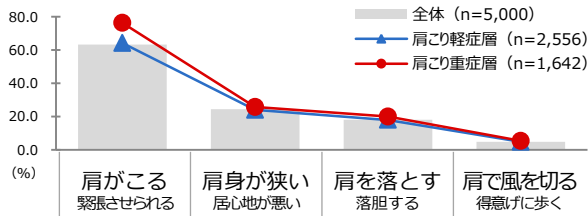
肩と腰の慣用句

肩こり持ちが共感する肩の慣用句は「肩がこる」、腰痛持ちが共感する腰の慣用句は「腰が重い」。

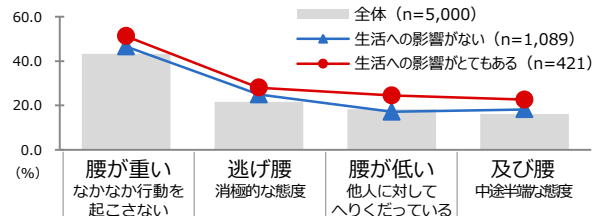
肩こり・腰痛の症状が深刻なほど共感度も高い。

日本語には肩や腰を使った慣用句がありますが、普段の自分にあてはまる慣用句を選んでもらったところ、肩は緊張させられるという意味での「肩がこる」(63.4%)が最も多くの票を集めました。これを肩こりの重症度や生活の影響度別に見ると、肩こりが深刻なほど、肩を使う慣用句への共感度が高くなっています[図20-1]。腰については、なかなか行動を起こせないという意味の「腰が重い」(43.3%)が最も多く、腰痛の日常生活への影響が深刻なほど、腰の慣用句への共感度が高くなっています [図20-2]。

【図20-1】 自分にあてはまる「肩」を使った慣用句



【図20-2】 自分にあてはまる「腰」を使った慣用句



| 肩こり・腰痛持ち全体 (n=5,000) | | 肩がこる 緊張させられる | 肩身が狭い 居心地が悪い | 肩を落とす 落胆する | 肩で風を切る 得意げに歩く |
|----------------------|---------------|--------------|--------------|------------|---------------|
| 肩こりの重症度 | 軽症層 (n=2,556) | 64.3 | 24.0 | 18.0 | 4.7 |
| | 重症層 (n=1,642) | 76.4 | 25.7 | 20.0 | 5.3 |
| | とてもある (n=436) | 79.4 | 30.5 | 22.7 | 6.4 |
| 生活への影響 | ある (n=1,942) | 72.9 | 24.3 | 19.9 | 5.5 |
| | ない (n=1,820) | 62.5 | 23.7 | 16.5 | 4.0 |

| 肩こり・腰痛持ち全体 (n=5000) | | 腰が重い なかなか行動を起こさない | 逃げ腰 消極的な態度 | 腰が低い 他人に対してへりくだっている | 及び腰 中途半端な態度 |
|---------------------|---------------|-------------------|------------|---------------------|-------------|
| 腰痛の重症度 | 軽症層 (n=1,893) | 47.6 | 24.2 | 18.0 | 18.1 |
| | 重症層 (n=1,181) | 49.3 | 23.4 | 21.1 | 19.1 |
| | とてもある (n=421) | 51.3 | 28.0 | 24.5 | 22.6 |
| 生活への影響 | ある (n=1,564) | 48.7 | 22.1 | 19.2 | 17.6 |
| | ない (n=1,089) | 46.6 | 24.9 | 17.1 | 18.2 |