

全国の働く女性に聞いた
カラダのトラブル調査!

オフィスに
増殖する

「しごとなでしこ」たちは疲れていた! 「おつかレディ」!

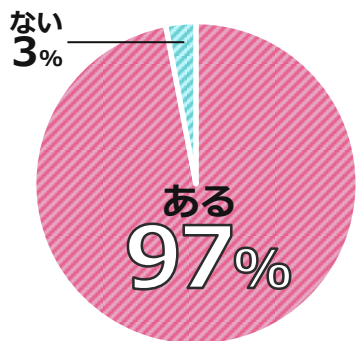
「肩こり」「むくみ」が治らない要因とは?

小学館女性インサイト研究所は、CanCam、Oggi読者の働く女性に「体の不調」に関する調査を行いました。その結果97%の人が体に何かしらの不調を感じているということが判明しました。さらに、「肩こり」と「むくみ」が2大不調であることもわかりました。「肩こり」は不調を感じている人のうち76%、「むくみ」は61%もの人があげています。ところが、その不調に対して、84%もの人がなんらかの対策を行っているにもかかわらず、なかなか不調が解決されていません。その原因と対策も調査しました。

■調査対象：CanCam、Oggi読者の女性（n=152）

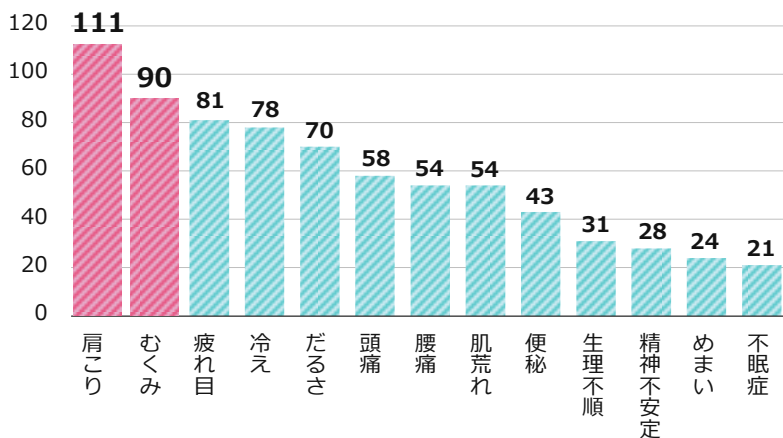
働く女性に聞いた! おつかレディ度アンケート結果

Q. 体の不調はありますか?



なんと、97%もの人が体調不良を自覚していました。その原因としては「ストレス」や「長時間のデスクワーク」、「不規則な生活」などを挙げていました。現代の働く女性にとって、体調不良は大きな課題となっているようです。

Q. どんな不調がありますか?



体の不調がある人に具体的な不調を聞いたところ、1位「肩こり」、2位「むくみ」、3位「疲れ目」、4位「冷え」、5位「だるさ」となりました。特に1位「肩こり」と2位「むくみ」は約70%の人が抱える不調ということも判明しました。

おつかレディたちの2大お悩みは
「肩こり」と「むくみ」だった!

疲れ、ストレス、長時間のデスクワーク、不規則な生活……、理由は様々ですが、多くの働く女性が、体の不調を訴えています。特に「肩こり」と「むくみ」はかなり多くの女性を悩ませていました。

プロに聞く! おつかレディの「肩こり」「むくみ」の原因と対策



福田千晶さん

S63年、慶應義塾大学医学部卒業、医師国家試験合格。医師として東京慈恵会医科大学リハビリテーション医学科勤務。H8年、東京慈恵会医科大学退職。以後、フリーランスの健康科学アドバイザーとして全国各地での講演および執筆を主体に活動中。

女性が男性よりも「肩こり」「むくみ」で悩みやすい理由

働く女性の多くが悩まされている「肩こり」「むくみ」。その大きな原因は「血めぐりの悪さ」です。「こり」は、血流が不良で十分な酸素や栄養分が届けられないときに、「むくみ」も、血流が悪くなり、血液に合流するリンパの流れが悪くなるなどにおこります。血めぐりの悪さは、冷えや運動不足、同じ姿勢を長く続けていることなどが要因となっていることが多く、「肩こり」や「むくみ」を解消したい場合は、なんらかの対策が必要となります。また、女性は筋肉が男性より少ないので、肩周囲の疲労が起こりやすいので肩こりになりやすい傾向があります。さらに、脚の筋肉はポンプの役割をして血液や水分を心臓方向に上げるのですが、女性はその筋肉が少ないので「むくみ」やすいのです。

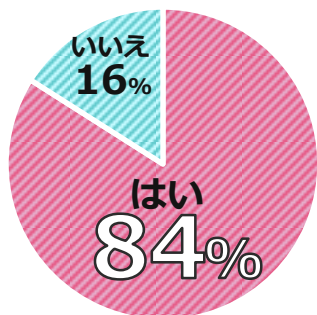
肩こり、むくみを解消するには、「血流」を見直して!

具体的な対策としては、「ゆっくり入浴して温まる」「炭酸入り入浴剤の使用などで、血流を助ける」「蒸気で温める温熱シートの使用」「ストレッチや適度な運動」「姿勢を気にして、猫背にならないようにする」「過度の飲酒は避ける」「目を癒す」ということが挙げられます。

また、普段の服装にも注意が必要です。「首や肩、足腰を冷やさない服装」「不安定なハイヒールや足首の動きが妨げられるタイトなブーツなどは避ける」「重い荷物をもたない」「サイズがきついブラジャーを着用しない」「自然な動きを妨げるジャケットやスーツを避ける」といったことも「肩こり」「むくみ」を回避するうえで重要となります。

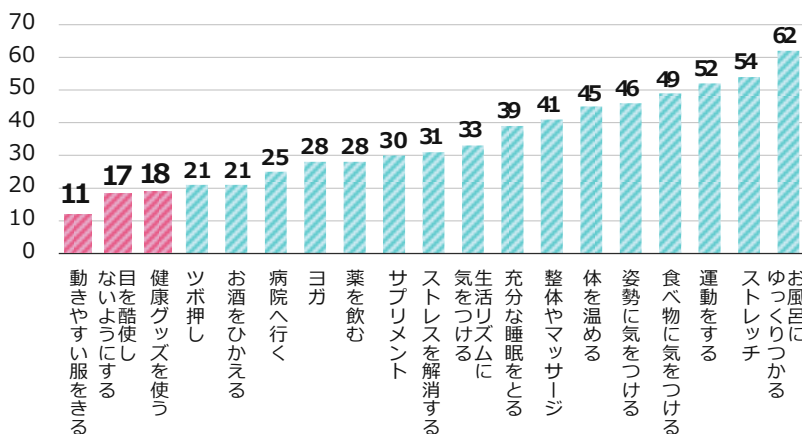
ところが、実際にはきちんと肩こり、むくみの対策ができていなかった!

Q. 体の不調はに対して、何か対策をしていますか?



体の不調に対して、84%の人が何かしらの対策をしていると回答。しかし、なかなか不調が改善されないのには、対策に足りていない部分があるということかもしれません。

Q. どんな対策をしていますか?



具体的な対策方法を聞いてみると、1位「お風呂にゆっくりつかる」、2位「ストレッチ」、3位「運動をする」など、自宅や休日の対策が上位に挙げられました。が、「動きやすい服を着る」、「目を酷使しないようにする」、「健康グッズを使う」といった、働いている時間でもできる対策はなかなかできていないのが現実のようです。

おつかレディたちが見逃してた! 「肩こり」「むくみ」の3つの対策とは?

- 動きやすい服を着る
- 目を酷使しないようにする
- 健康グッズを使う

働く女性が悩まされている「肩こり」「むくみ」の2大不調。対策はしているはずなのに、なかなか改善しないのは、上記のような、おこたりがちな対策が原因の可能性も考えられることがわかりました。