

## 8 割以上が不調を訴える季節！ 花粉よりも厄介な「肩こり」と「冷え性」 約 7 割が「ストレス解消法ナシ」

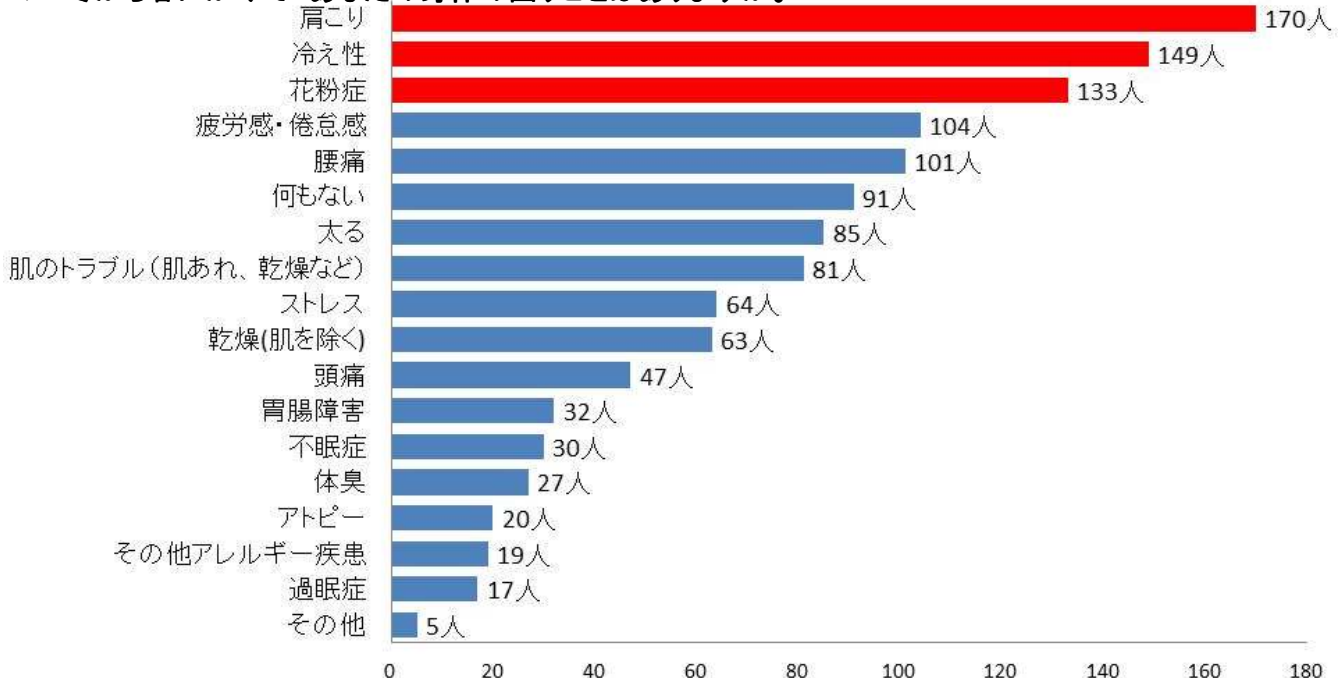
人間の身体は、高気圧のときに交感神経が優位になり、低気圧のときに副交感神経が優位になるため春の気圧の上下により、自律神経も乱れやすく体調不良が起こりやすくなるのです。保険ショップ『保険クリニック』（運営：アイリックコーポレーション）は、2 月 20 日『アレルギーの日』にちなんで、花粉も飛び始めたこの季節の「身体の困りごと」について男女各 250 人を対象にアンケートを実施しました。

### 【調査結果抜粋】

- ・この時期の身体に関する悩みは、「花粉症」よりも「肩こり」「冷え性」を挙げる人が多い結果となりました。
- ・症状を治すために、「通院していない」人は 72.4%、「薬を服用(使用)したことがない」人は 47.9%、**通院も服薬もしていない人は 45.5%**となりました。
- ・薬を服用(使用)したことがある人は、「花粉症以外のアレルギー疾患」が最も多く、次いで「胃腸障害」「頭痛」「花粉症」の順となりました。
- ・通院・服薬以外の改善方法は、「お風呂につかり」体を温め、「睡眠をしっかり取る」回答が多かった一方、「何もしていない」という人も多くみられました。
- ・ストレスの解消法は「**飲食**」「**睡眠**」「**音楽**」に回答が集中しましたが、**解消法がないという回答が 70% 近く**にものぼりました。

### 【調査結果詳細】

Q1. 冬から春にかけて あなたの身体の困りごとがありますか。



### 「肩こり・冷え性・花粉症」が冬から春の 3 大不調！

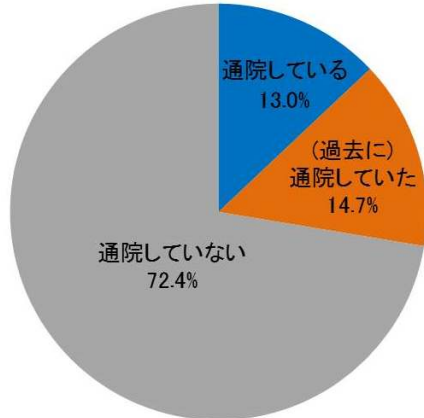
冬のからだは寒さから身体を守るために、筋肉や骨盤は収縮し、関節も固くしてしまいます。春への季節の変わり目では、関節の緊張がほぐれ、筋肉や骨盤は弛み、からだの中で春を迎えるための準備が始まるそうです。その流れが上手くいかないのが春の体調不良の原因。「肩こり」「冷え性」「腰痛」「花粉症」「肌トラブル」などが代表例です。



#### 【本件に関するお問い合わせ】

株式会社アイリックコーポレーション 広報宣伝部 山本  
 TEL: 03-5840-9561 E-mail: branding@irrc.co.jp

Q2. Q1で回答した症状を治すため、通院をしていますか。

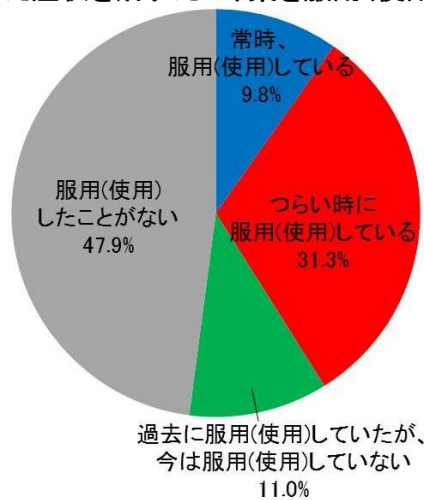


70%以上は病院に行かない！

Q1 で回答した症状を治すために、病院に行くか聞いたところ、約 72%が「行かない」と回答しました。

通院したことがある 113 人の中で多かった症状は「胃腸障害」(53.1%)、「アトピー」(50.0%)、「過眠症」(47.1%)、「不眠症」(43.3%)の順でした。

Q3. Q1で回答した症状を治すため、薬を服用(使用)していますか。

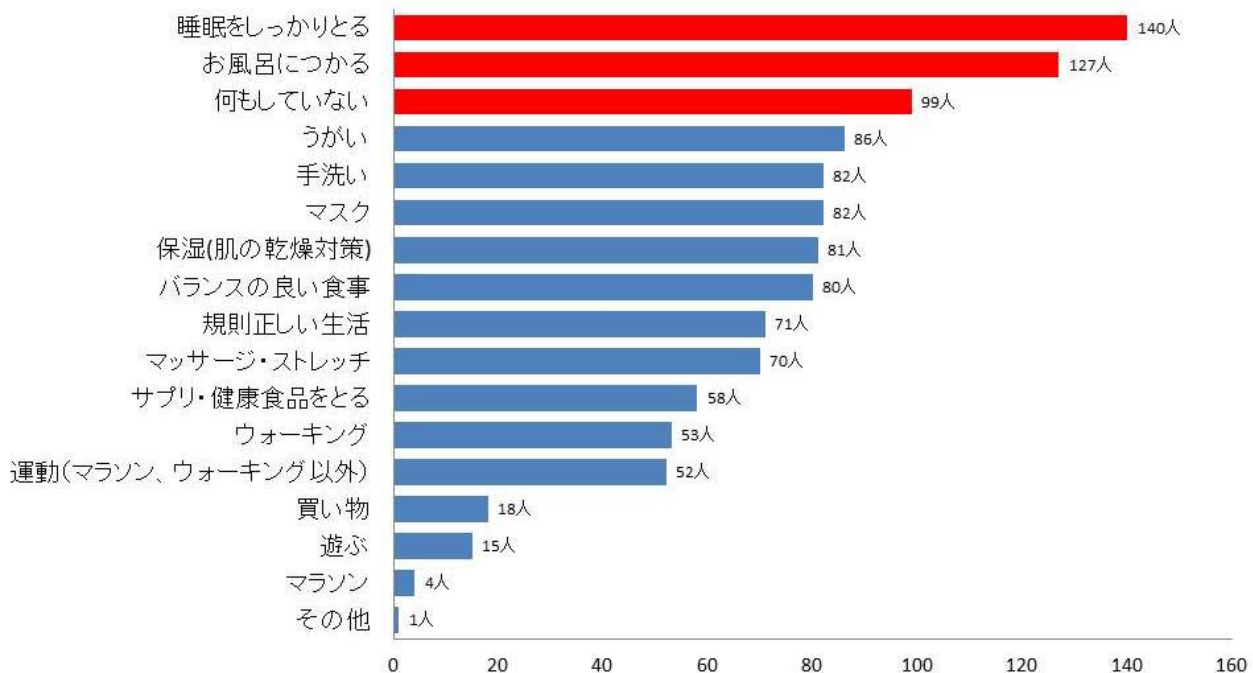


約 48%は薬も飲まない！

Q1 で回答した症状を治すために、薬を飲む(使用する)か聞いたところ、約 48%が「飲まない(使用しない)」と回答しました。

薬を服用(使用)したことがある 213 人の中で使用率の高かった症状は「花粉症以外のアレルギー疾患」(89.5%)、「胃腸障害」(81.3%)、「頭痛」(78.7%)、「花粉症」(76.7%)の順でした。困りごとのある 409 人中、186 人(45.5%)は通院も薬もナシで我慢しているようです。

Q4. 冬から春にかけて 身体の困りごとを改善するために、通院・服薬以外に何かしていますか。

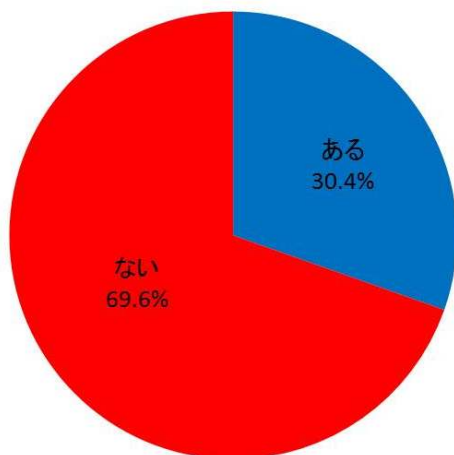


【本件に関するお問い合わせ】

株式会社アイリックコーポレーション 広報宣伝部 山本  
TEL:03-5840-9561 E-mail:branding@irrc.co.jp

## Q5. あなたのストレス解消法はありますか。

「ある」と回答された方は、どんな解消法をされているのか教えてください。



### ストレス解消法は、飲む・寝る・食べる・歌う

春は季節の変わり目だけではなく、生活環境も変わりやすくストレスが溜まりやすい季節です。

皆さんのストレス解消法について聞いてみました。

ストレス解消法が「ない」と答えた方が約 70%いました。

解消法が「ある」方のストレス解消法の上位は「飲む・寝る・食べる・歌う」。それ以外では趣味やスポーツ、旅行などが多く上がりました。少数意見では「1 人になる」との回答も。まずは、自分が一番リラックスできる事を見つけましょう。それが、ストレス解消の近道です。

### 【調査概要】

サンプル数 : 500 名(男性 250 名、女性 250 名)

年 齢 : 20 歳～60 歳

調査方法 : Web アンケート

調査期間 : 2015 年 1 月 30 日～2 月 2 日

詳細ページ : <http://www.hoken-clinic.com/teach/expedition/detail9.html>

**※本リリースの調査結果や分析をご利用いただく際は『保険クリニック調べ』と明記ください。**

■本社所在地	〒113-0033 東京都文京区本郷二丁目 27 番 20 号 本郷センタービル 4・5 階
■資本金	4億4千450万円
■設立	平成 7 年 7 月 (1995 年 7 月)
■代表者	代表取締役 CEO 勝本 竜二
■店舗数	全国 162 店舗 (2015 年 2 月 1 日現在)
■取扱保険会社数	生命保険 21 社、損害保険 16 社、小額短期保険 1 社 合計 38 社
■主な事業	生命保険コンサルタント業、損害保険代理店業、FC 店舗展開事業並びにそれに付帯する各種事業、保険販売支援に関するソリューション事業
■URL	<a href="http://www.hoken-clinic.com">http://www.hoken-clinic.com</a>



### 【本件に関するお問い合わせ】

株式会社アイリックコーポレーション 広報宣伝部 山本  
TEL: 03-5840-9561 E-mail: branding@irrc.co.jp