

女性の8割以上が不調を抱える季節！ 冬～春の体の困りごとは「肩こり」「花粉症」「冷え性」

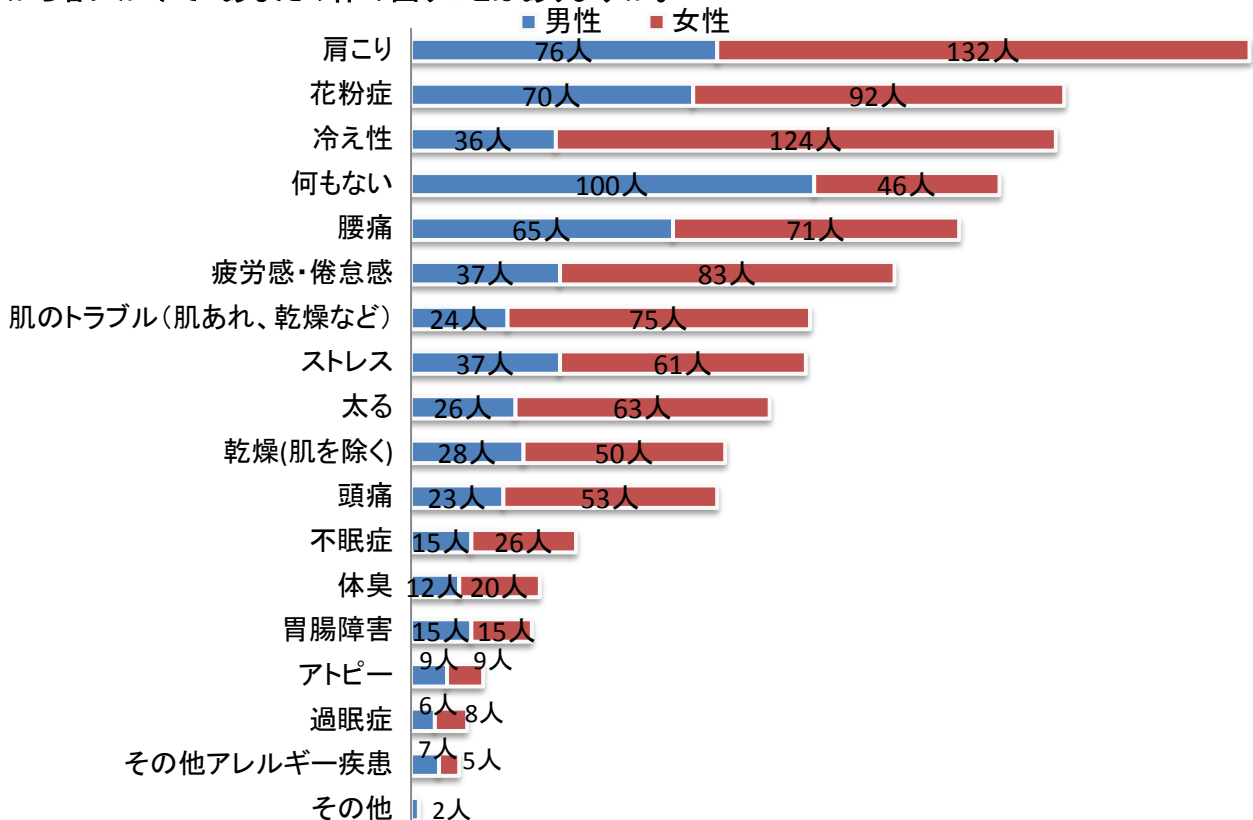
季節の移り変わりの時期、特に何をしたというわけではないけれど、なんとなく体の調子が悪いことってありませんか？実は人間の体は、高気圧のときに交感神経が優位になり、低気圧のときに副交感神経が優位になるため春の気圧の上下により、自律神経も乱れやすく体調不良が起こりやすくなるのです。保険ショップ『保険クリニック』は、「冬～春の体の困りごと」について 20 歳～60 歳の男女各 300 人を対象にアンケートを実施しました。

■調査結果概要

- ・体の困りごと：冬から春にかけての不調は「肩こり」「花粉症」「冷え性」（Q1）
- ・通院・服薬の状況：Q1 の症状改善のため、65.0%が通院せず、服薬も 42.3%がしていない（Q2,3）
- ・通院服薬以外の改善法：男女共に睡眠が 1 位（Q4）
- ・ストレスの状況：78.7%にあたる 472 人が、ストレスをためることがある。（Q5）
- ・ストレス解消法：39.4%は解消法がない。解消法 1 位は男性「お酒」、女性「ショッピング」「食事」（Q6）
- ・ストレス解消の金額：平均 5,461 円、最も多いのは 1,000 円（Q7）

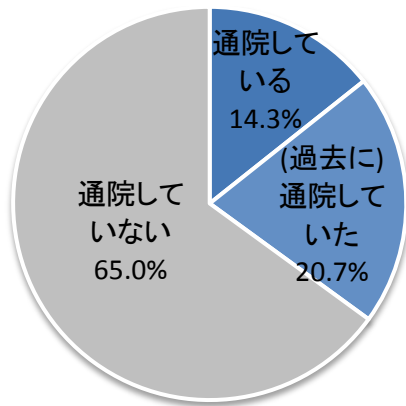
■調査結果詳細

Q1. 冬から春にかけて あなたの体の困りごとはありますか。



冬の体は寒さから身を守るために、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、体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」「肌トラブル」などが代表例です。アンケートの結果、男性の 66.7%、女性の 84.7%が何かしら体調不良を感じています。

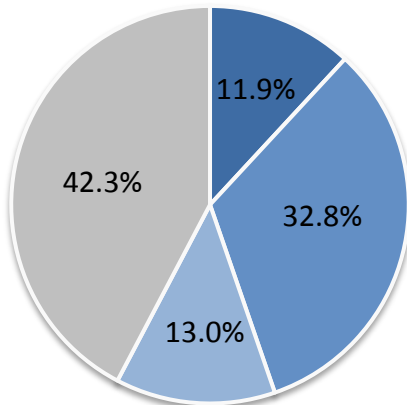
Q2. Q1で回答した症状を治すため、通院をしていますか。



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、65.0%が「通院していない」と回答しました。通院したことがある 159 人の中で多かった症状は「アトピー」(72.2%)、「過眠症」(64.3%)、「不眠症」(51.2%)の順でした。

2015 年の調査では約 72%が「通院していない」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。



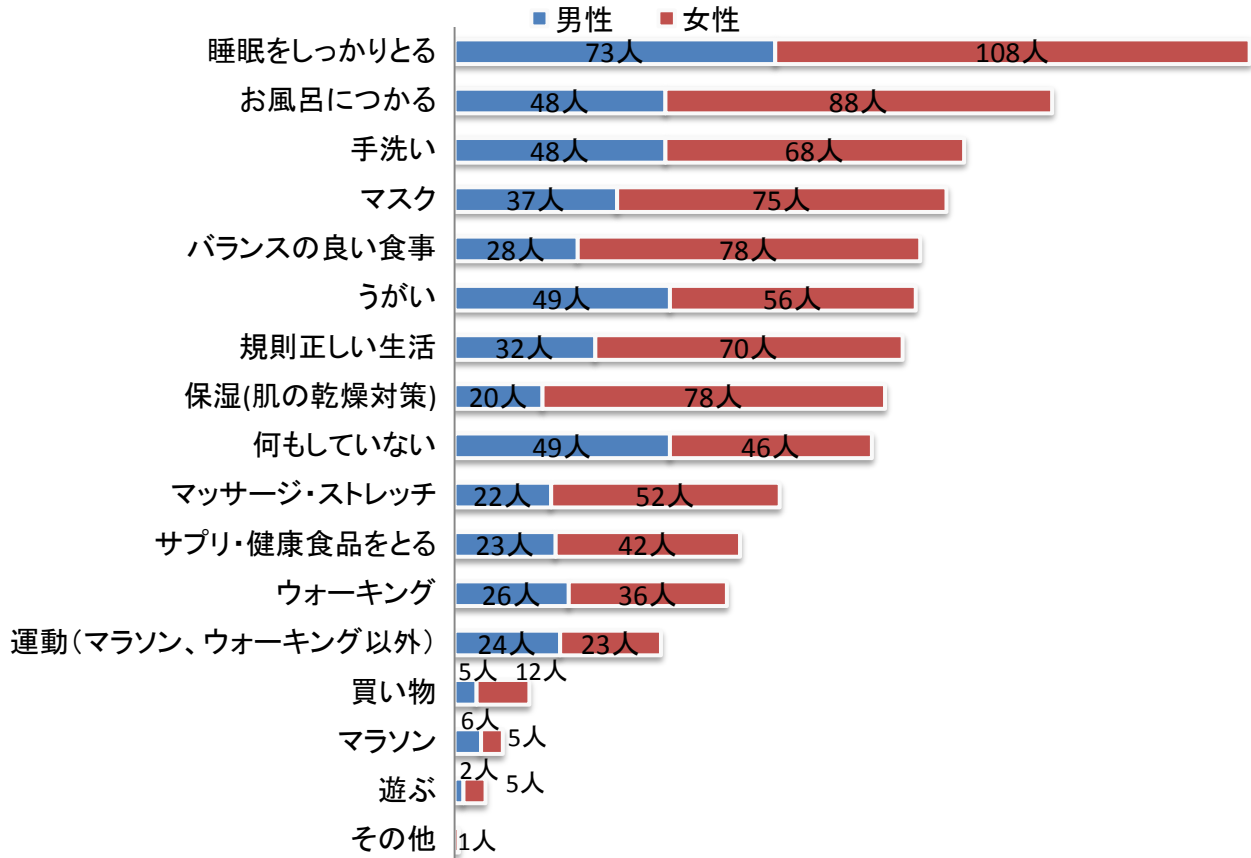
- 常時、服用(使用)している
- つらい時に服用(使用)している
- 過去に服用(使用)していたが、今は服用(使用)していない
- 服用(使用)したことがない

Q1 で回答した症状を治すために、薬を飲む(使用する)かを聞いたところ、42.3%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 262 人の中で使用率の高かった症状は「不眠症」(85.4%)、「アトピー」(83.3%)、「花粉症」(77.8%)、「頭痛」(75.0%)の順でした。

困りごとのある 454 人中、184 人(40.5%)は通院も薬もナシで我慢しているようです。

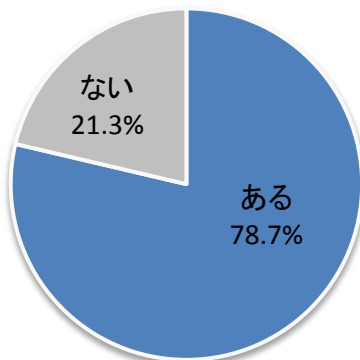
Q4. 冬から春にかけて 体の困りごとを改善するために、通院・服薬以外に何かしていますか。



冬から春にかけて体の困りごとの改善法を聞いたところ、1位は「睡眠」。2位は「お風呂につかる」ことでした。男女別にみると、男性の2位が「うがい」「何もしていない」に対して、女性は2位「お風呂につかる」3位「バランスの良い食事」「保湿」となりました。

健康な心と体を作るためには、しっかりと睡眠をとることが必須。ゆったりと湯船につかって、体の緊張をほぐし、質の良い睡眠で春を迎える準備をしましょう。

Q5. ストレスが溜まることはありますか。

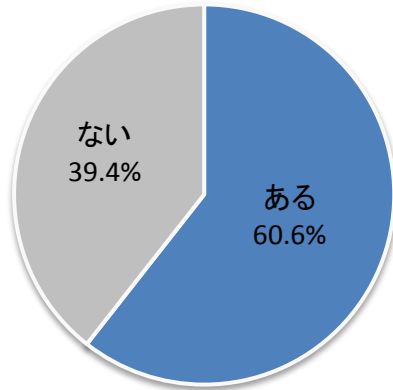


ストレスが溜まることがあるか聞いてみました。78.7% (472名)はストレスが溜まることがあると回答しました。ストレスの多い現在社会が浮き彫りになっています。

IRC 【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

Q6. 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。



	男性		女性
1位	お酒	1位	ショッピング
2位	音楽鑑賞	3位	食事
	趣味		睡眠
4位	睡眠	4位	音楽鑑賞
5位	スポーツ	5位	趣味

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。

ストレスがある方の 39.4% (186 人) はストレス解消法が「ない」と回答しました。

ストレス解消法も男性と女性では大きく違っていました。

その他には「旅行」「ドライブ」などの他、中には「部屋に閉じこもる」と回答された方もいらっしゃいました。

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。

Q7. ストレス解消に 1 回どれ位の金額をかけていますか。

平均	5,461 円
最高金額	200,000 円
最頻値	1,000 円

ストレス解消法がある 286 名に 1 回にかけるストレス解消のための費用を聞いてみました。

平均は 5,461 円、最高では 20 万円かける方もいらっしゃいました。

春は環境の変化と、気温の変化で自律神経が乱れやすい季節。

睡眠・食事・体を温めるなど自律神経を整えて、始まりの季節を思いっきり楽しみたいですね。

■調査方法

サンプル数 : 男女 600 人 (男性 300 人、女性 300 人)

年齢 : 20 歳～60 歳

調査方法 : Web アンケート

調査期間 : 2017 年 2 月 28 日～3 月 3 日

※本リリースの分析は、弊社で行ったアンケート結果に基づいたものです。

※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。