

## 原因は「スマホ首」？腰よりも「首・肩」に悩みを抱える若年層 ～メディアイドが「カラダの痛み・悩みに関する実態調査」レポートを公開～

日本生まれのサポーター専門ブランド「MEDIAID（メディアイド）」を展開する、日本シグマックス株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：鈴木洋輔）は、国内に住む20～60代男女1,000人を対象にした「カラダの痛み・悩みに関する実態調査 2024」を実施いたしました。

本リリースでは、調査結果について、アスリートの障害予防および腰痛運動療法の研究・普及に従事し、体幹深部筋研究の第一人者でもある金岡恒治先生のアドバイスとともにご紹介いたします。

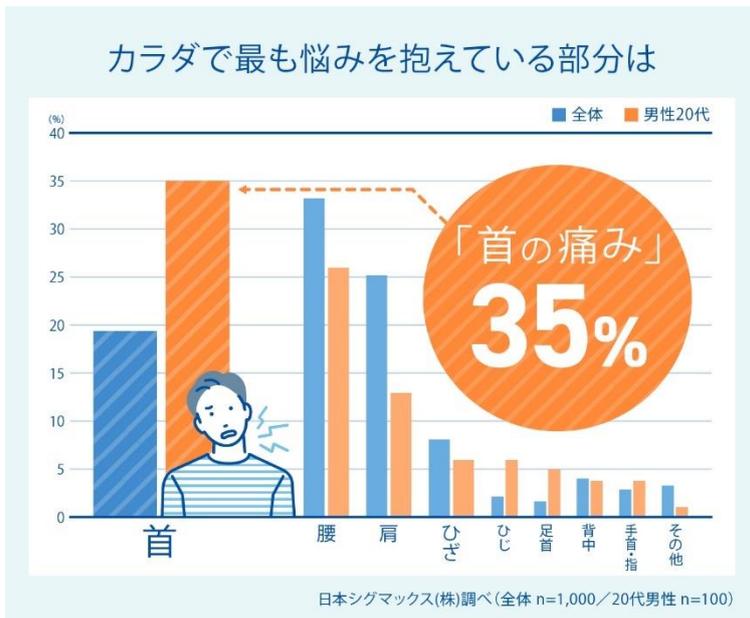


### ■調査概要

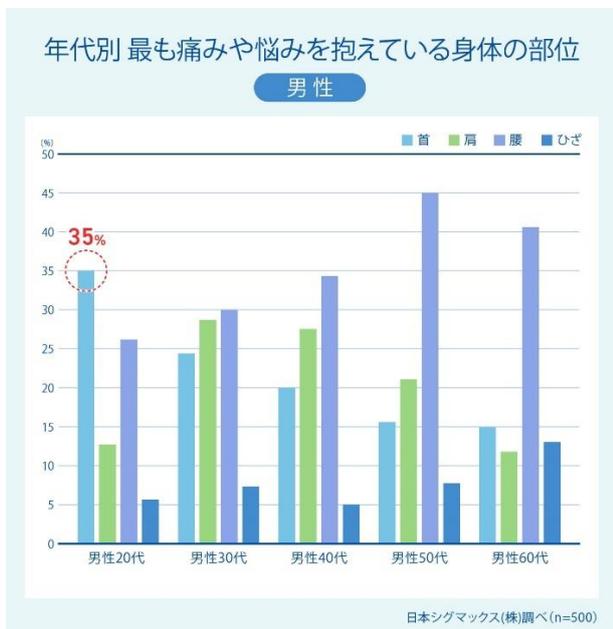
- ・調査期間：＜定量調査＞2024年4月11日（木）～4月12日（金）  
＜定性インタビュー調査＞2024年5月30日（木）
- ・調査対象：全国の20～65歳 男女計2,203人
- ・調査方法：インターネット調査、1on1インタビュー調査
- ・調査機関：株式会社ネオマーケティング

### ■調査結果

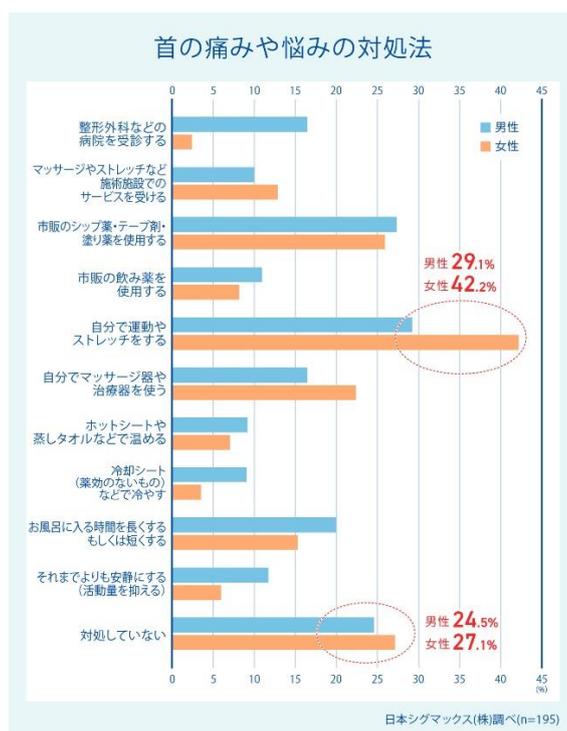
多くの年代が「腰」に最も痛み・悩みを抱えているのに対し、20代男性は「首」に痛み・悩みを感じている（35.0%）



腰は、全年代共通で痛み・悩みを抱える部位ですが、20代男性にとっては、「首」が35.0%で「腰」の26.0%を上回り、最もカラダの中で痛みや悩みを感じる部位となりました。20代・30代女性でも、「肩」がトップスコアとなっており、若年層は、首や肩まわりに問題を抱えているようです。



「首」の痛みや悩みへの対処法としては、女性・男性ともに「自分で運動やストレッチをする」が最も多く、特に女性は42.4%と高いスコアになっています。また、女性の対処法の第2位が「対処していない」であることにも注目です。



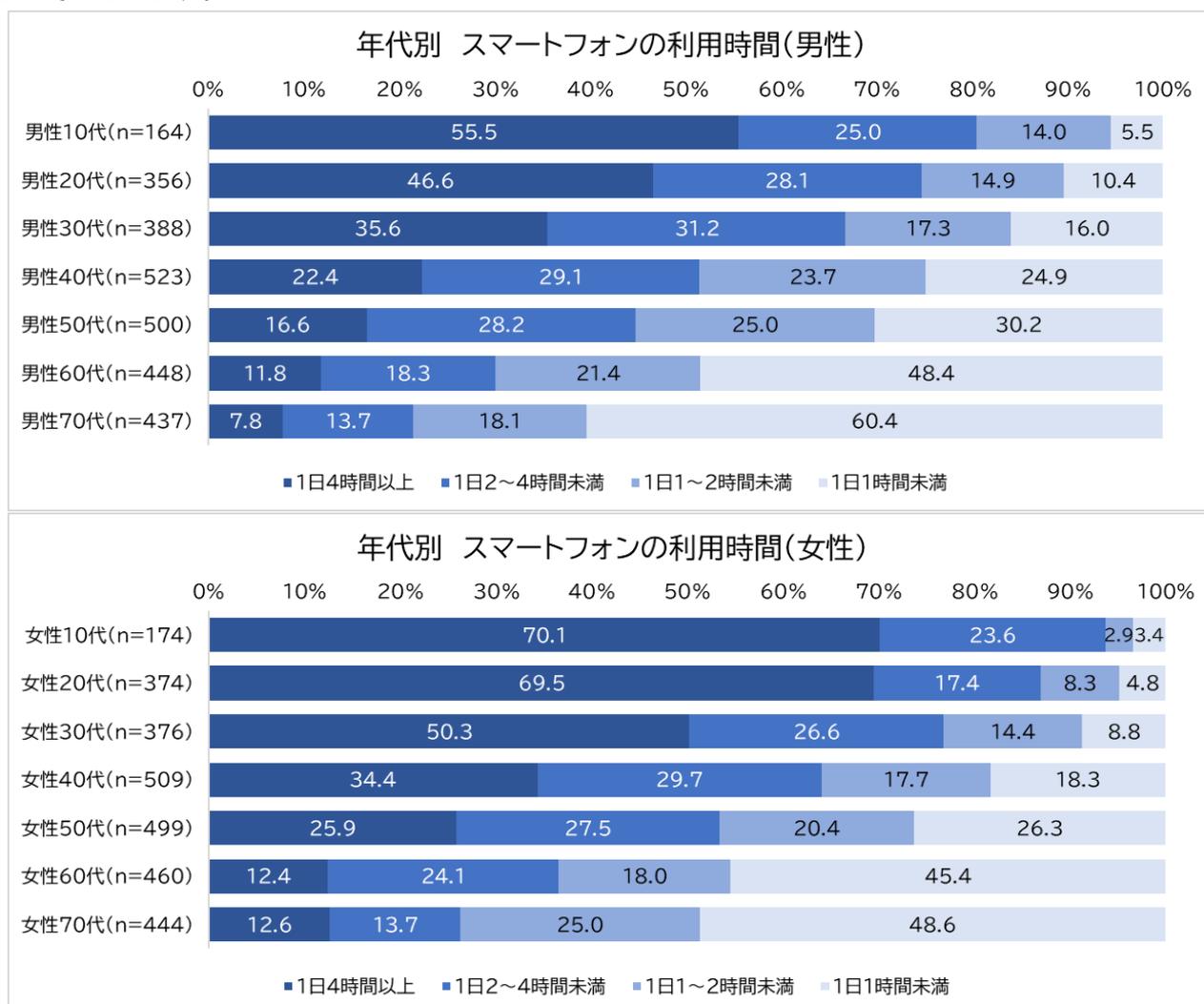
「カラダの痛み・悩み 2024 #01『腰』編」にて、女性はセルフケアを積極的に行っていることが明らかとなりましたが、こと「首」に関しては対処していない方が多いという結果を鑑みると、「首」の痛みに対して、どのようなケアをしたらよいのかわからない方も多いのではないのでしょうか。

「カラダの痛み・悩み 2024 #01『腰』編」:[https://www.mediaid-online.jp/clinic\\_notes/information/1957/](https://www.mediaid-online.jp/clinic_notes/information/1957/)

### 【特に 20 代はスマートフォンの利用時間が長い】

NTTドコモ モバイル社会研究所より発表されている「モバイル社会白書 Web 版 2023 年版」によると、スマートフォンの利用時間は男女ともに低い年代ほど長く、1 日 4 時間以上スマートフォンを利用していると回答した 20 代男性は 46.6%、20 代女性は 69.5%であることが明らかとなりました。

そのため、20 代が首や肩に悩みを抱えている要因として、長時間のスマートフォン利用が影響していることが考えられます。



▲年代別 スマートフォンの利用時間(上:男性、下:女性)

※出典:NTTドコモ モバイル社会研究所「モバイル社会白書 Web 版 2023」、第1章 携帯電話の所有・利用状況

## 金岡先生 コメント

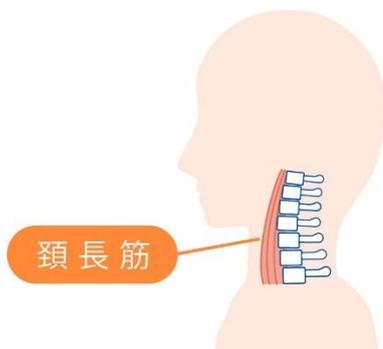
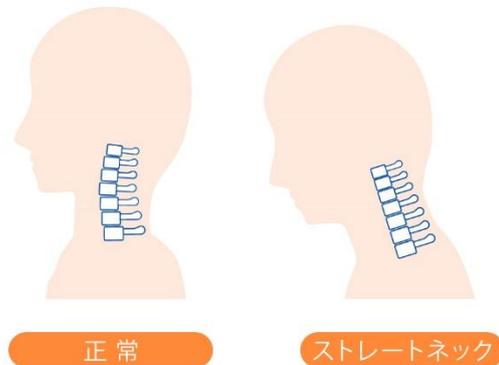
二足歩行をする私たちは体重の約8~10%を占める頭を頸椎のみで支えています。体重60kgの人であれば頭の重さは約5~6kgで、ボウリングの球の重さと同じくらいになります。

これほど重いものを頸椎は「一本柱」として支えているのです。

本来、頭は首の真上にあるのが最も安定した状態ですが、スマホ操作やパソコン作業の時間が長いと、首が前側に傾く時間が圧倒的に長くなり、いわゆるストレートネック気味の状態になります。

スマホを見るために首を60度ほど前に傾けると、体重の半分近くもの重さが首にかかり、首から肩を覆う僧帽筋には過重な負担がかかってしまいます。また、このような姿勢のときには骨と骨をつなぐ椎間板にも負担がかかり、椎間板ヘルニアが起こって痛みやしびれに発展することがあります。

スマホやパソコンの操作が欠かせず、ついつい姿勢が悪くなってしまふ。そんな人々にとって首痛や肩こりは避けて通るのが難しい「現代病」と言えるかもしれません。ただし、根本原因を理解した上で対策をとれば、自分でも対処することが可能です。



頸椎は7個の椎骨からなり、重たい頭を支えています。頸椎の前面には頸長筋というインナーマッスルがあり、7個の椎骨のひとつひとつをつなぎ、首の動きを安定させる働きがあります。この頸長筋というインナーマッスルの働きが弱いと、代わりに首の後ろ側から肩を覆う僧帽筋などに過重な負担がかかります。つまり、頸長筋が上手く機能しないことによって起きる負担と損傷、これこそが首の痛みや肩こりの正体なのです。

頸長筋を働かせるコツは思いのほかシンプルです。あごを引いてから首を動かす。これを徹底してください。首や筋肉を正しく使えるようになると、頸椎の椎間関節や僧帽筋の負担が減り、首の痛みや肩こりがラクになるでしょう。あごを引く意識づけから始めてみましょう。

<本リリースに関するお問い合わせ先>

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠

TEL: 03-5326-3254 FAX: 03-5326-3201 MAIL: kouhou@sigmax.co.jp (広報共有)

## ■監修医師 略歴



かねおか こうじ  
金岡 恒治

- ・早稲田大学スポーツ科学学術院 教授
- ・日本整形外科学会認定専門医
- ・脊椎脊椎病医
- ・スポーツドクター

筑波大学整形外科講師を経て、2007年から早稲田大学でスポーツ医学、運動療法の教育・研究にたずさわる。シドニー、アテネ、北京五輪の水泳チームドクターを務め、ロンドン五輪のJOC本部ドクター。体幹深部筋研究に基づく運動療法を用いた腰痛治療研究の第一人者。2021年10月から腰痛運動療法を提供するコアトリム ステーション(CORETRIM STATION)にてセカンドオピニオン外来を行っている。

資格・委員等：日本水泳連盟医事委員、日本スポーツ協会医科学委員、Tokyo2020 組織委員会アドバイザーなど役職多数。

著書：「腰痛のプライマリ・ケア」「体幹モーターコントロール」「脊柱管狭窄症 どんどんよくなる！ 劇的1ポーズ大全」「腰痛は、ちょっと運動で治す！」など多数

## ■その首の悩みに。寄り添い、支えるメディエイドのサポーター

### メディエイド スタイルケア ネックキーパー



▲やさしく支えて首の負担を軽減



▲製品 装着イメージ

・レポートの詳細はこちら [カラダケア研究所「カラダの痛み・悩み 2024 #02『首』編」](https://www.mediaid-online.jp/clinic_notes/information/1984/)：

[https://www.mediaid-online.jp/clinic\\_notes/information/1984/](https://www.mediaid-online.jp/clinic_notes/information/1984/)

## ■医療メーカーが生み出すサポーター「MEDIAID(メディエイド)」について <https://www.mediaid-online.jp/>

医療メーカーとして半世紀にわたり整形外科向けのサポーター・固定材料・医療機器を製造し、医療機関向けサポーター出荷額<sup>※1</sup>・腰サポーターメーカー出荷枚数 No.1<sup>※2</sup>の日本シグマックスが展開する、生活者向けのサポーター専門ブランド。

医療現場で求められる機能・品質はそのままに、様々な仕事のシーン、普段の生活シーンでの着用感・快適性を追求した素材選び・ものづくりから、すべての製品を生み出しています。



▲MEDIAID ブランドアンバサダー 黒谷友香さん

※1:(株)日本能率協会総合研究所調べ。2023 年度メーカー出荷額ベース

※2:(株)日本能率協会総合研究所調べ。2023 年度メーカー出荷枚数ベース

<本リリースに関するお問い合わせ先>

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠

TEL:03-5326-3254 FAX:03-5326-3201 MAIL:kouhou@sigmax.co.jp (広報共有)

■日本シグマックス株式会社について <https://www.sigmax.co.jp/>

所在地:東京都新宿区西新宿 1-24-1

創業:1973年6月1日

資本金:9,000万円

代表取締役社長:鈴木 洋輔

社員数:241名(2024年3月末)

売上高:127.3億円(2024年3月期)



日本シグマックスは「身体活動支援業<sup>※</sup>」を事業ドメインとし、幅広いフィールドで人々の身体に関わる製品・サービスを提供しています。創業以来「医療」の中でも「整形外科分野」に特化して、各種関節用装具やギプスなどの外固定材、リハビリ関連製品、冷却療法のためのアイシングシステム、治療・診断のための医療機器など、特徴のある製品を提供してまいりました。「スポーツ分野」ではスポーツ向けケア・サポートブランド『ZAMST』を中心に国内外で高い評価を受けております。また日常生活を支える「デイリーケア」、労働者の身体をサポートする「ワーカーズケア」といった分野で『MEDIAID』ブランド製品を拡大展開しております。

※身体活動支援業:運動器障害の予防・診断・治療・回復、及び運動機能維持・向上を目的とした製品・サービスを提供することにより、人々がより健康で快適な生活を送れるよう支援する業(当社による造語)

<本リリースに関するお問い合わせ先>

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠

TEL:03-5326-3254 FAX:03-5326-3201 MAIL:kouhou@sigmax.co.jp (広報共有)