

## 第2回 フジ医療器「足のむくみ」アンケート結果を発表! 働く女性の83%が「むくみやすい」と回答 むくみのセルフケア1位は“入浴”

美と健康の総合メーカー、株式会社フジ医療器(本社:大阪府大阪市)は、20代~50代の働く女性480人に「第2回“足のむくみ”に関する悩み調査」を実施いたしましたので、その結果を発表いたします。本調査は、2019年より実施している当社独自のアンケート調査です。

### <調査結果サマリー>

- (1) 83%の女性が足がむくみやすいと感じている、座り仕事・立ち仕事で差異なし
- (2) 秋冬の季節は91%が足の冷えを感じやすく、70%が足がむくみやすいと回答
- (3) むくんだときの主な症状は「足が重くてだるい」、「足が太くなったように感じる」
- (4) 68%の女性が足のむくみ対策にセルフケアを実施、セルフケア方法は1位「入浴」

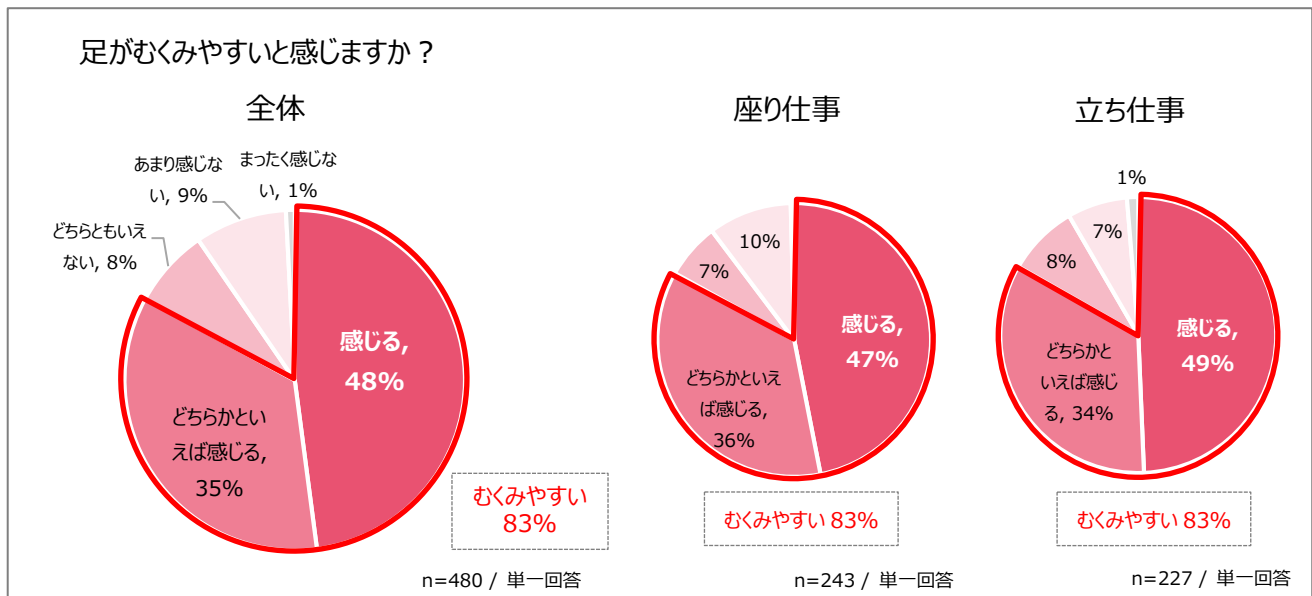
### <調査概要>

調査日 : 2020年11月19日(木)  
対象者 : 働く女性 20代~50代  
有効回答者数 : 480名(各年代120名ずつ)  
仕事の主なスタイル: 座り仕事243名、立ち仕事227名、その他10名  
調査エリア : 全国  
調査方法 : フジ医療器メルマガ会員にWeb上でのアンケートを実施  
※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため合計値が100にならないものもございます。

### <調査結果の詳細>

#### (1) 83%の女性が足がむくみやすいと感じている、座り仕事・立ち仕事で差異なし

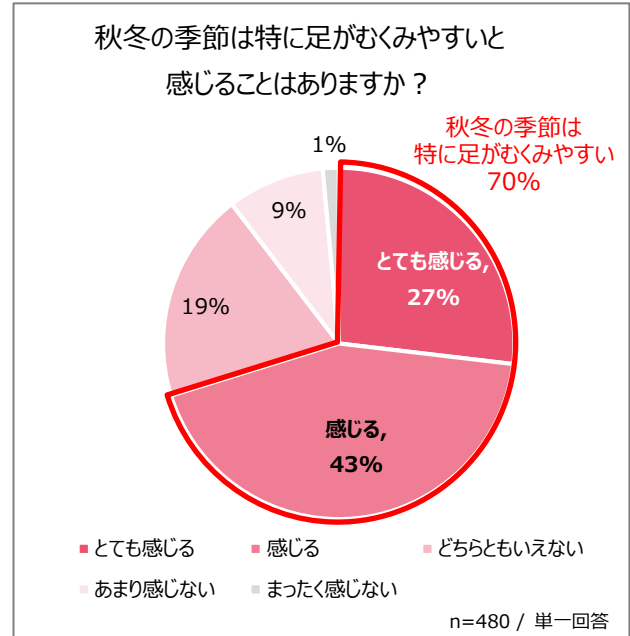
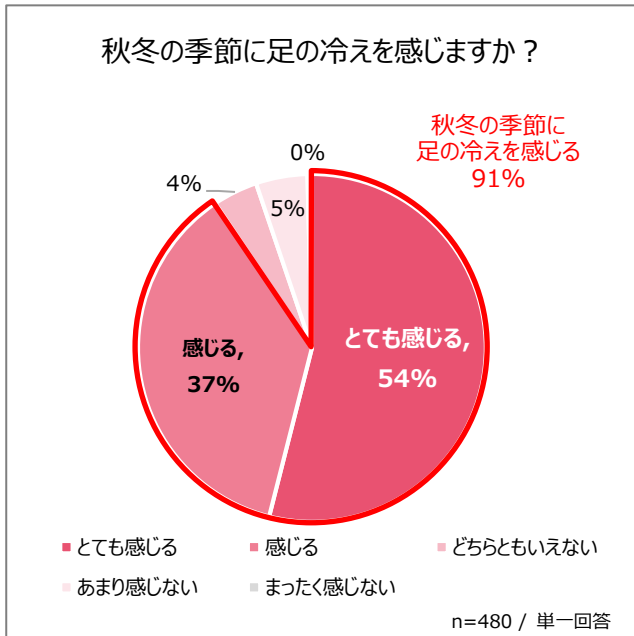
「足がむくみやすいと感じますか?」と質問したところ、83%が「足のむくみを感じる」と回答しました(感じる48%、どちらかといえば感じる35%の合計)。仕事のスタイル別で比較したところ、座り仕事の人も立ち仕事の人も83%がむくみを感じるという回答し、差はほとんどないようです。



## (2) 秋冬の季節は91%が足の冷えを感じやすく、70%が足がむくみやすいと回答

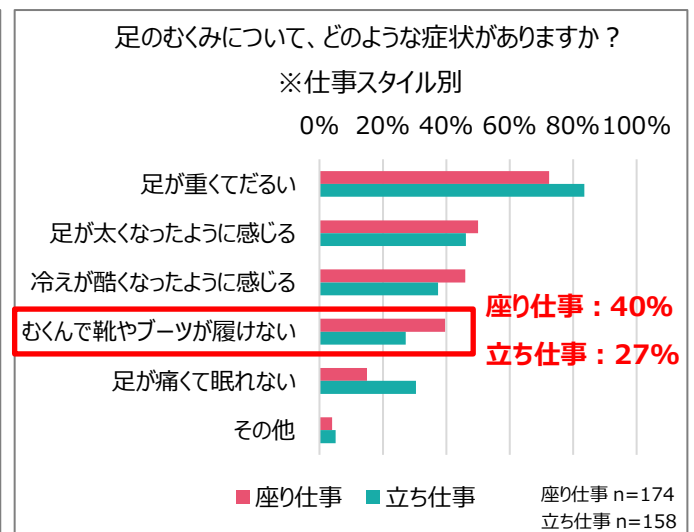
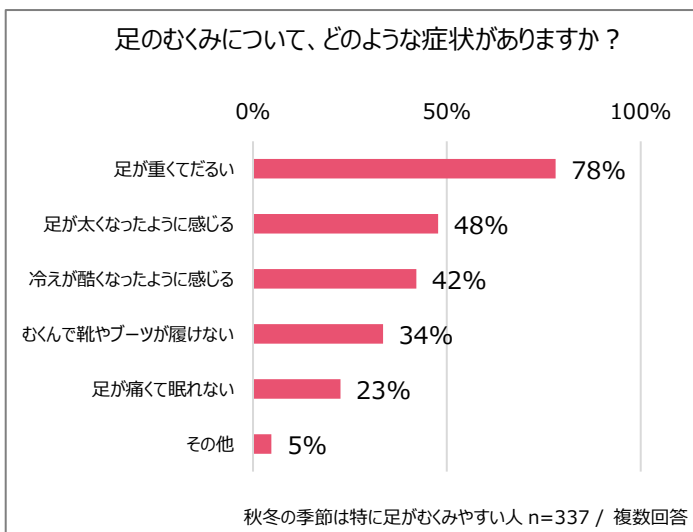
「秋冬の季節に足の冷えを感じますか？」の質問には、54%が「とても感じる」、37%が「感じる」と回答しています。秋から冬にかけて気温が下がっていくため、自ずと冷えを感じやすくなり、半分以上の多くの女性が足の冷えを強く感じていることがわかります。

また、「秋冬の季節は特に足がむくみやすいと感じることはありますか？」と質問したところ、27%が「とても感じる」、43%が「感じる」と回答しています。前項目にて83%が足がむくみやすいという結果が出ていましたが、秋冬の季節は特にむくみを感じる傾向があるようです。



## (3) むくんだときの主な症状は「足が重くてだるい」、「足が太くなったように感じる」

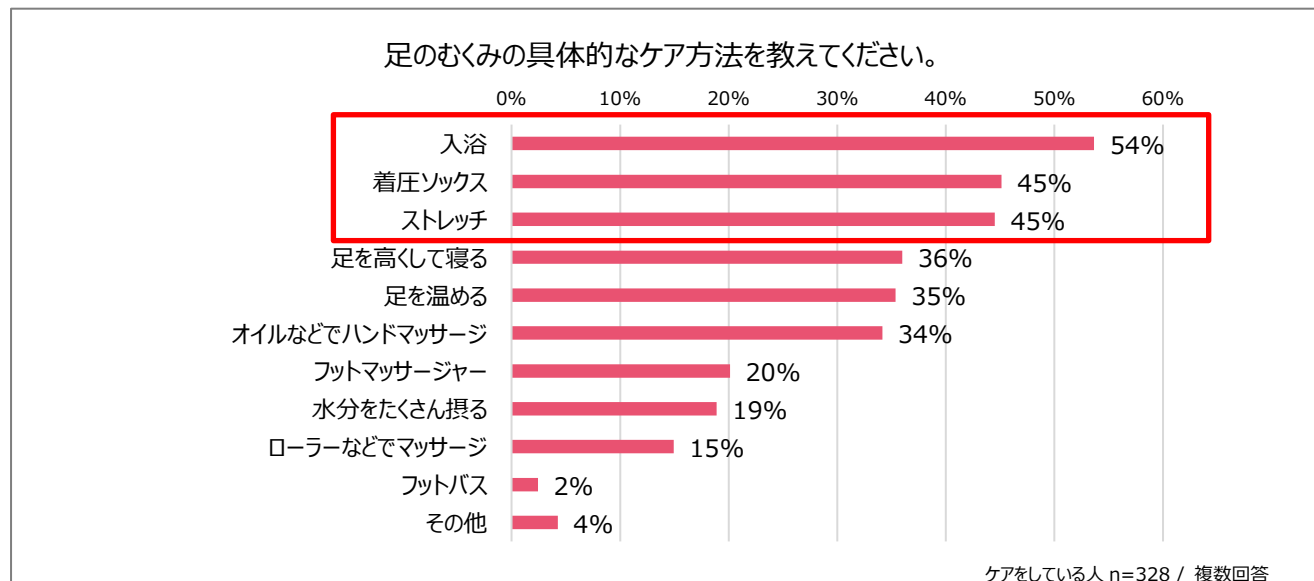
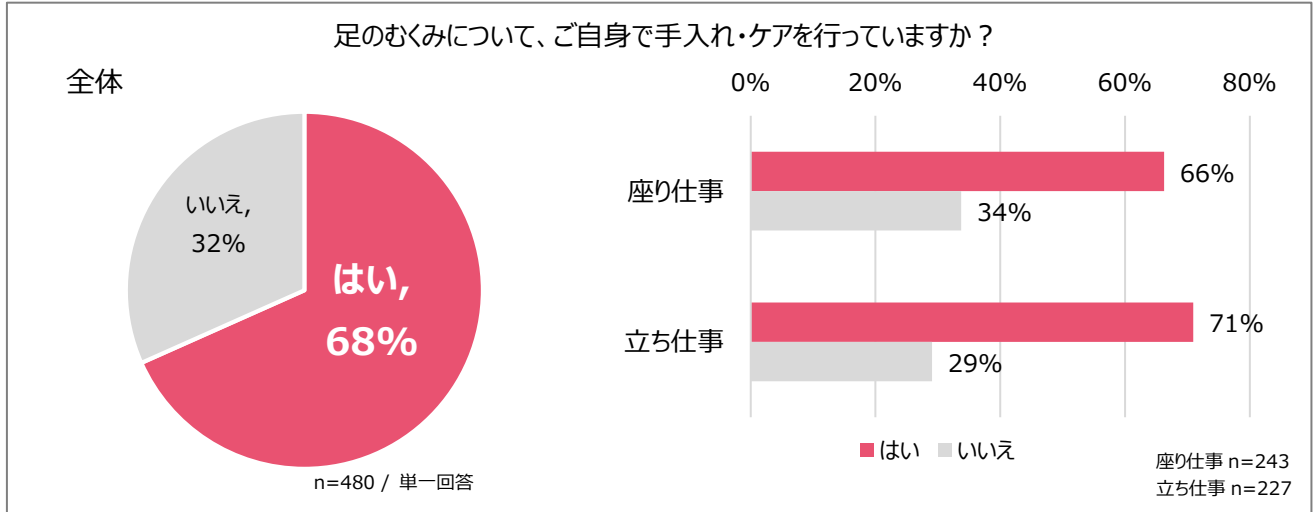
秋冬にむくみを感じやすい人に、「どのような症状がありますか？」を聞いたところ、多かった順に「足が重くてだるい」(78%)、「足が太くなったように感じる」(48%)、「冷えが酷くなったように感じる」(42%)という結果になりました。さらに仕事別に調査結果を見てみると、「むくんで靴やブーツが履けない」と回答した割合は、立ち仕事よりも座り仕事の方が13%多いことがわかりました。



## (4) 68%の女性が足のむくみ対策にセルフケアを実施、セルフケア方法は1位「入浴」

「足のむくみについて、ご自身で手入れ・ケアを行っていますか？」と質問したところ、68%が「はい」と回答しました。仕事のスタイル別に見ると、座り仕事の人の66%が、立ち仕事の人の71%がセルフケアを行っており、立ち仕事の方がより積極的にケアを実施しているようです。

具体的なケア方法については、多い回答から順に「入浴」(54%)、「着圧ソックス」(45%)、「ストレッチ」(45%)、「足を高くして寝る」(36%)という結果で、2年連続でTOP3は変動がありませんでした。



今回実施したアンケートから、仕事のスタイルに関わらず 8 割以上の女性が足のむくみを感じており、秋冬は冷えとむくみの両方の悩みを持っていることが明らかになりました。入浴をして体を温めるなど、日ごろからご自身でケアをしている人は 7 割近くと多く、女性の大半は足のむくみを日常的な悩みとしてもち、軽減するための対策を講じていることがわかりました。秋冬は寒さや冷えも感じるため、しっかりと日頃のケアを行うことをおすすめします。

## 日々の疲れを楽に癒したい、忙しい女性のためのお手軽フットマッサージャー

日頃の足のケアには、ふくらはぎから足裏まで包み込むようにエアーマッサージを行うフットマッサージャー「マシユア エアーマッサージャーF AM-40」をおすすめします。簡単な装着で使用でき、収納性にも優れる本製品は、日々を忙しく過ごす女性に、毎日少しの時間で手軽にお使いいただけるよう開発したフットマッサージャーです。さらに、「足先ホッとヒーター」を搭載しているため、冷えがちな足先を心地よく温め、「ホッと」するようなマッサージ時間を過ごしていただけます。

商品ページ URL <https://www.fujiiryoki.co.jp/product/smallmassager/am40/index.html>



## 働く女性の強い味方！徹底したケアができるフットマッサージャー

足先から太ももまで包み込むようにエアーマッサージを行うフットマッサージャー「モミーナ プロ EX フットマッサージャー KC-320」もおすすめします。足の疲れ、だるさ、痛み、ハリに対して徹底したケアができるように、足裏・ふくらはぎへのアプローチだけでなく脚全体をケアするために「太もも専用大型エアバッグ」を搭載しています。足裏は、ローラーと突起が連動してまんべんなくマッサージします。さらに、「温浴あつたかヒーター」を搭載し、足裏部分から出てくる温風が冷えやすい足先はもちろん、ふくらはぎまで広い範囲を快適に温めます。

商品ページ URL <https://www.fujiiryoki.co.jp/product/smallmassager/kc320/index.html>



今後も、フジ医療器は定期的に「美と健康」に関する市場調査結果やお役立ち情報を提供していきます。

### ■フジ医療器お問い合わせ先

＜報道関係の方＞

株式会社フジ医療器 マーケティング部

Tel: 06-4793-0611(代表)

＜お客様＞

フジ医療器お客様相談窓口 【フリーダイヤル】0120-027-612