

25歳～59歳の働く女性300名に“脚のむくみ”に関する調査を実施

新生活の環境変化により「脚のむくみ」が深刻化

むくみ自覚者の約9割が陥る『むくみスパイラル』の実態が判明

ピップ株式会社（本社：大阪市中央区、代表取締役社長：松浦由治）の着圧レッグウェアブランド「スリムウォーク」は、25歳～59歳の働く女性300名を対象に“脚のむくみ”に関する調査を行いました。

【調査トピックス】

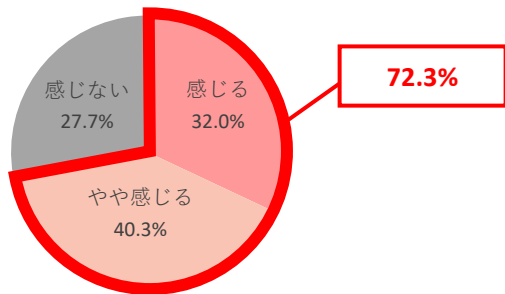
- ▶ **新生活で環境に変化があった人のうち、7割以上が“脚のむくみ”を実感。**
立ちっぱなし・座りっぱなし時間の増加など、“脚のむくみ”を実感しやすい状況に陥る人が増加。
- ▶ **脚のむくみ有訴者の約9割が“脚のむくみ”によって動くのが億劫**と感じている。
“脚のむくみ”が活動量低下を招き、さらにむくみを悪化させる『むくみスパイラル』発生の懸念が明らかに。
- ▶ “脚のむくみケア”をしない理由として「**適切な方法が分からない**」との回答が最多に。

新生活で7割以上が“脚のむくみ”を実感。うち9割以上が陥る負の連鎖『むくみスパイラル』の罠

ピップの調査によると、今年4月に入社・異動・引っ越し等の環境変化があった働く女性300名のうち、**72.3%**が“脚のむくみ”を感じていることが分かりました<図1>。4月の生活における変化について調査したところ「座りっぱなし・立ちっぱなしの時間が増えた」といった回答が多く<図2>、新生活による生活習慣の変化が、脚のむくみを引き起こしやすい環境を生み出している実態が浮き彫りとなりました。

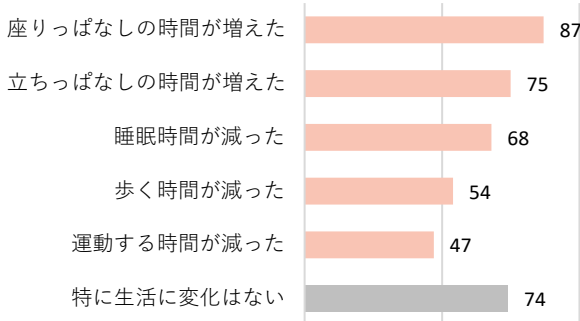
また、脚のむくみ有訴者のうち、89.4%が“脚のむくみ”によって動くことが億劫だと感じることもある」と回答<図3>。“脚のむくみ”が「活動量の低下」を招き、脚の筋肉を動かす機会が減少することで、さらにむくみを引き起こす負の連鎖、いわゆる『むくみスパイラル』に陥るリスクが懸念されます。

<図1>4月になり、“脚のむくみ”を感じることはありますか？



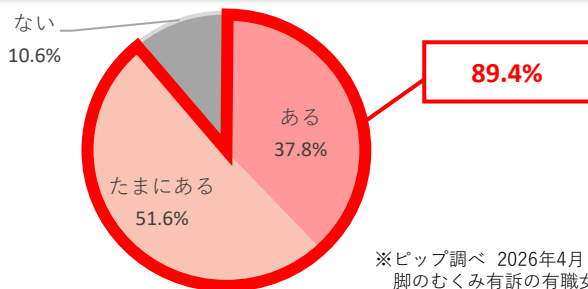
※ピップ調べ 2026年4月
25～59歳 4月に環境の変化があった有職女性 n=300（複数回答）

<図2>4月に、次のような生活の変化はありましたか？



※ピップ調べ 2026年4月
25～59歳 4月に環境の変化があった有職女性 n=300（複数回答）

<図3>“脚のむくみ”によって、動くことが億劫だと感じることはありますか？



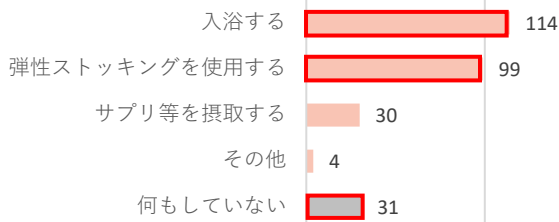
※ピップ調べ 2026年4月 25～59歳 4月に環境の変化があり、脚のむくみ有訴の有職女性 n=217（単一回答）

「正解が分からない」働く女性の“脚のむくみケア”の現状

“脚のむくみケア”の現状を調査したところ、「入浴」や「弾性ストッキングの使用」など、日常生活に取り入れやすいケア方法を実践している人が多いことが分かりました<図4>。

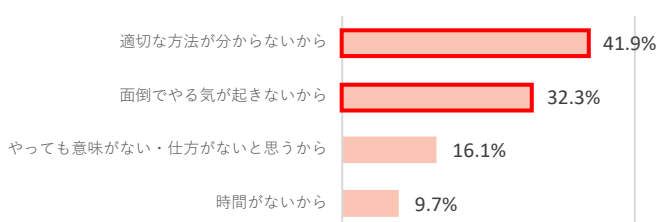
一方で、ケアを行っていない層も存在し、その理由として「適切な方法が分からないから」「面倒でやる気が起きないから」という回答が上位に挙がりました<図5>。新生活で余裕がない中で、自身の身体の悩みに対する情報収集やケアは後回しにされがちな実態が浮き彫りとなりました。こうした背景も『むくみスパイラル』を加速させる要因の一つとなり、悪循環を断ち切る「効率的なセルフケア」の導入が重要といえます。

<図4>あなたが“脚のむくみ”のケアとして行っていることは何ですか？



※ピップ調べ 2026年4月 25~59歳 4月に環境の変化があり、脚のむくみ有訴の有職女性 n=217 (複数回答)

<図5>あなたが“脚のむくみ”のケアを行わない理由は何ですか？



※ピップ調べ 2026年4月 25~59歳 4月に環境の変化があり、脚のむくみ有訴だがケアをしていない有職女性 n=31 (単一回答)

「スリムウォークEX+ メディカルリンパシリーズ」で『むくみスパイラル』を断ち切る

一般医療機器の「スリムウォークEX+ メディカルリンパシリーズ」は、着用部位のリンパの流れや血行を促進し、「脚のむくみ」を改善します。おそと用のハイソックスのほか、レギンス・ストッキングタイプなど、生活スタイルに合わせた5種類を展開しています。



販売名：メディカルリンパストッキング
届出番号：29B2X10004000005



販売名：メディカルリンパハイソックス
届出番号：29B2X10004000003



販売名：メディカルリンパショート
届出番号：29B2X10004000001



販売名：メディカルリンパレギンス
届出番号：29B2X10004000002



販売名：メディカルリンパレギンス
届出番号：29B2X10004000006

新生活にもおすすめ！「スリムウォークEX+ メディカルリンパハイソックス」製品特長

【効果】・脚のむくみを改善 ・リンパの流れを改善 ・血行を促進

スリムウォークEX+シリーズ内最強高着圧なのに履きやすい。
リンパの流れ・血行を促進し、つらいむくみをスッキリ改善。

- ①医学に基づく“むくみ改善”の段階圧力設計（足首最大34hPa、ふくらはぎ最大25hPa）
- ②ふくらはぎポンプアップ設計
- ③すね部分は、良く伸びるリブ編み
- ④跡のこりにくい口ゴム設計
- ⑤つま先ゆったり設計
- ⑥足指付け根部分の通気性を良くし、ムレ軽減



※イメージ

<本リリース・商品リリースに関するお問い合わせ>


ピップ PR 事務局 (株式会社アンティル内) : 青木・村田・植村

TEL : 03-6821-7863 FAX : 03-6685-5265 MAIL : pip-pr@vectorinc.co.jp

【調査概要】

調査名：あなたに関する調査
調査対象者：全国の25歳～59歳 新生活で環境の変化があった有職女性 300人
調査日：2026年4月10日 調査方法：インターネット調査
調査主体：ピップ株式会社 調査実施機関：アイブリッジ株式会社

【製品概要】 一般医療機器

製品名	スリムウォーク EX* メディカルリンパハイソックス	
サイズ	全3サイズ (S～M、M～L、L～LL)	
カラー	ブラック	
品質表示	ナイロン、ポリウレタン	
販売名	メディカルリンパハイソックス	
製造販売届出番号	29B2X10004000003	

「SLIM WALK®」および「スリムウォーク®」はピップ株式会社の登録商標です。

【製品に関するお問い合わせ】

ピップ株式会社お客様相談室
TEL：06-6945-4427

ピップ製品情報ホームページ <https://www.pipjapan.co.jp/products/>
スリムウォークブランドサイト <https://slimwalk.pipjapan.co.jp/>
公式Xアカウント https://x.com/slimwalk_pip
公式Instagramアカウント https://www.instagram.com/slimwalk_pip/
ピップ ウェルネス通販 <https://shop.pipjapan.co.jp/shop/default.aspx>