

「からだと下着に関する1万人白書」 日本女性の“見過ごせない下着選び”と“バストケア” ～日本人女性1万人を対象とした大規模調査から見えてきた実態～

2011年4月18日
株式会社ワコール
広報・宣伝部

株式会社ワコールは、2010年4月に、からだのエイジング(加齢による女性の体型変化)の事実と、“バストのサイズ・形・柔らかさ”に合ったブラジャーの重要性を発表しました。

今回は、日本人女性のからだと下着に関する意識や実態を明らかにするため、全国の25歳から54歳までの女性約1万人を対象に意識調査を実施。

調査の結果からは、日本人女性の見過ごせない下着選びやバストケアの実態が明らかになりました。

<ブラジャー選びの意識と実態>

■ブラジャーに不具合を感じている人は8割以上…………… P2

「肩ひもが落ちる」「動いている間にブラジャーがずれる」「カップが浮いたりする」など、ブラジャーに問題を抱えている人は83.7%。サイズ間違いや正しくない着け方が一因と考えられる。

■ブラジャー購入時の採寸・試着率は13.8%、しない理由1位は「面倒だから」…………… P3

ブラジャーを購入する際に、バストの採寸とブラジャーの試着をする人は、全体のわずか13.8%にとどまり、しない理由は「面倒だから」しないが37.2%でトップに。

■ブラジャー購入時の採寸・試着で「ブラジャーのジャストフィット」意識に差…………… P4

採寸・試着の両方を行っている人の69.1%が「ブラジャーが自分のバストに合っている(ジャストフィットしている)」と回答。どちらも行っていない人は35.7%にとどまる。

■カップサイズが大きい人ほど、ブラジャー選びの意識が高い…………… P5

ブラジャーのカップサイズがDカップ以上の人は、Cカップ以下の人に比べて、「採寸・試着」を実施している人の割合が高い。※カップサイズは自己申告

<バストケアの意識と実態>

■48.2%の女性が、バストの変化は「加齢」が原因と感じていながらも、43.1%の女性が、「バストの形を維持するためのケアを行った事がない」…………… P6

バストが変化する理由として48.2%の人が「加齢」を挙げており、次いで「子供への授乳(21.7%)」、「体重の増減(11.6%)」と続く。その一方で、バストの形を維持するためのケアを何もしていない人は43.1%と高い割合。

■バストケアをしたことのある5人に1人が、「大胸筋を鍛えるポーズ」を行っている…………… P7

「大胸筋を鍛えるポーズ」や「腕立て伏せをする」など様々なケアが実践されているが、バストケアとして「自分のバストサイズに合ったブラジャーを着ける」と回答した人は4人に1人

■4人に1人が「ノーブラで外出が可能」…………… P8

全体の27.0%の女性が「ノーブラで外出が可能」と回答。バストケアとしてのブラ着用意識が低い可能性がある。

【参考1】医学博士・共立女子大学 名誉教授 間壁治子先生による考察…………… P9

【参考2】その他の調査結果より抜粋…………… P10

【「からだと下着に関する1万人白書」概要】

【対象】25～54歳女性 計10,342名（5歳刻みの均等割付で実施）

【エリア】全国

【手法】調査モニターに対するインターネット調査

【調査時期】2011年2月

※各図表中の（SA）（MA）はそれぞれ以下を表しています。

（SA）選択肢から1つを選択する回答形式、（MA）選択肢から複数の選択を可能にする回答形式

※各図表中のnはその設問への回答者数を表しています。

※数値は少数第2位を四捨五入しています。

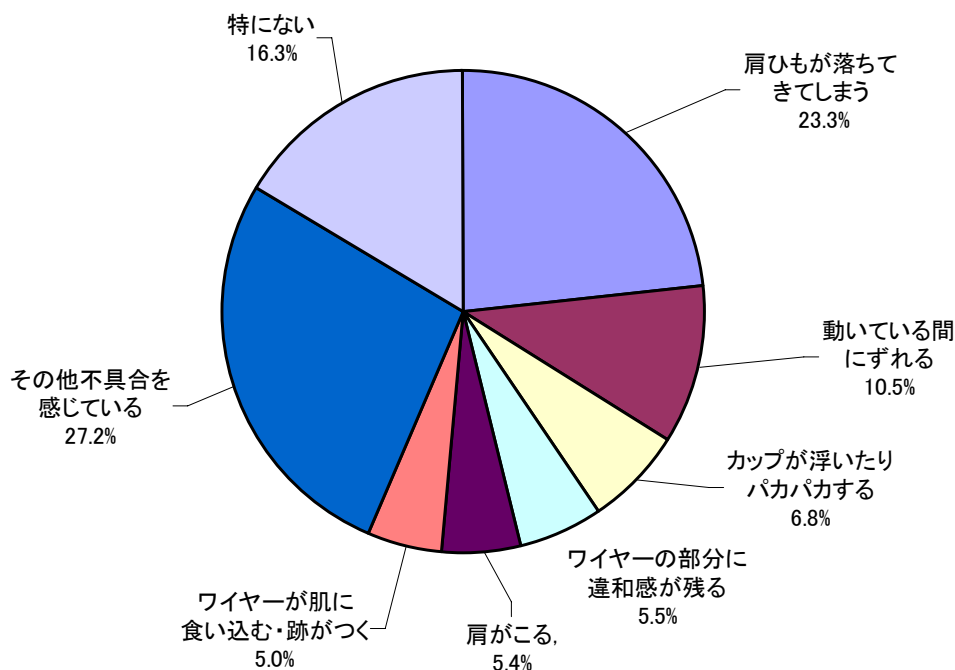
※カップサイズは自己申告です。

<ブラジャー選びの意識と実態>

■ブラジャーに不具合を感じている人は8割以上

ブラジャーを「着ける時」「着けている最中」に思い当たることとして、「特にない」と回答した人は全体のわずか16.3%。83.7%の人がブラジャー着用時になんらかの不具合を感じていることが分かりました。具体的には「肩ひもが落ちてきてしまう(23.3%)」と回答した人が最も多く、次いで「動いている間にずれる(10.5%)」、「カップが浮いたり・パカパカする(6.8%)」などの回答などが見られました。

図表1 ブラジャーを着ける時、着けている最中に思い当たること（SA、n=10,342）

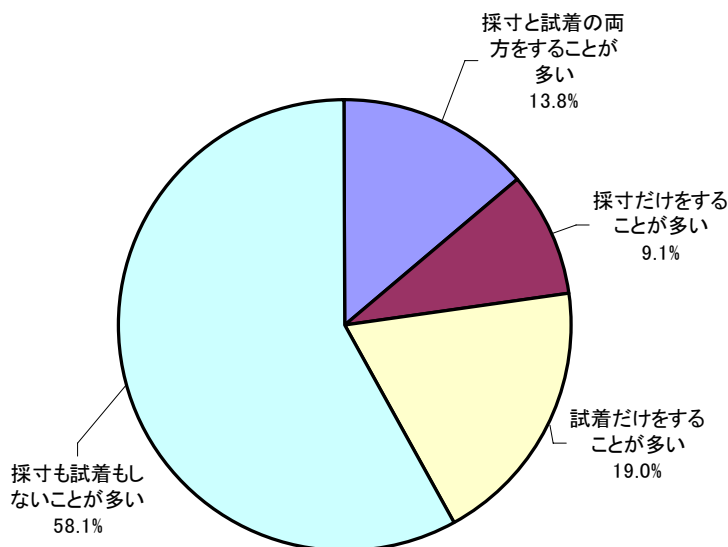


これらの不具合は、ブラジャーがからだに合っていない、もしくは正しい着け方をしていないことが主な原因だと考えられます。

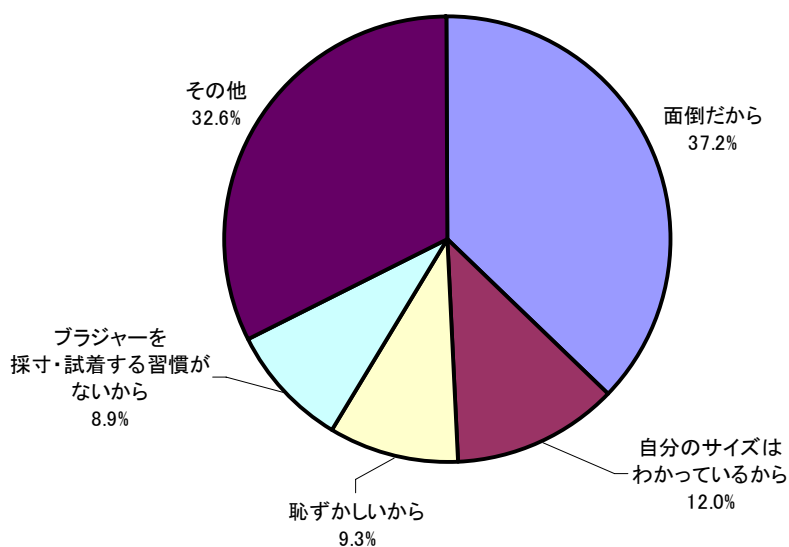
■ブラジャー購入時の採寸・試着率は13.8%、試着しない理由1位は「面倒だから」

普段ブラジャーを購入する際に、バストの採寸とブラジャーの試着の両方をする人が多い人は全体のわずか13.8%にとどまりました。採寸だけをする人は9.1%、試着だけをする人も19.0%で、半数以上の女性がほとんど採寸も試着もしていないことが分かりました。(図表2) また、採寸・試着をしない理由としてもっとも多かったのは、「面倒だから(37.2%)」という回答でした。(図表3)

図表2 ブラジャー購入時の採寸・試着頻度 (SA、n=10,342)



図表3 普段ブラジャーを購入する際に採寸・試着をしない理由 (SA、n=6,014)

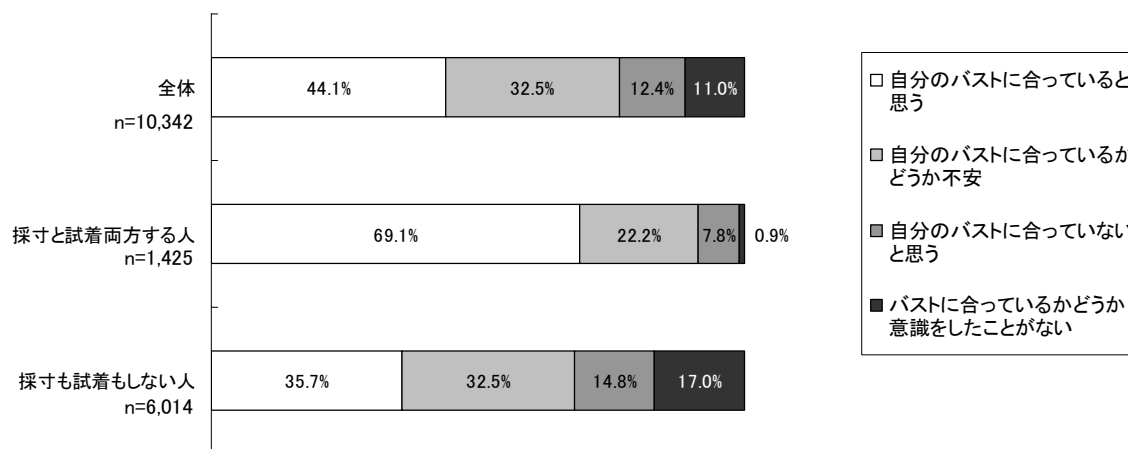


バストは加齢や体重の増減に伴い、サイズや形、やわらかさが変化するため、からだに合ったブラジャーを選ぶには採寸・試着をすることが重要ですが、実際に採寸や試着をしている人は少数派であることがうかがえます。

■ブラジャー購入時の採寸・試着で「ブラジャーのジャストフィット」意識に差

普段使用しているブラジャーが自分のバストに合っていると思うか質問したところ、「自分のバストに合っている(ジャストフィットしている)」と回答した人は全体の44.1%にとどまりました。さらに普段から採寸・試着をする人としない人を比較すると、普段から採寸・試着を行っている人は69.1%、どちらも行っていない人は35.7%が「バストに合っている」と回答。また、採寸・試着をして自分に合ったブラジャーを着けて気がついたことをたずねたところ、「バストのラインがきれいに見える」「着けていて苦しくない・楽だった」「デザインによってサイズが違った」といった回答が多くありました。

図表4 普段使用しているブラジャーが自分のバストに合っている
(ジャストフィットしている)かどうかという意識 (SA)

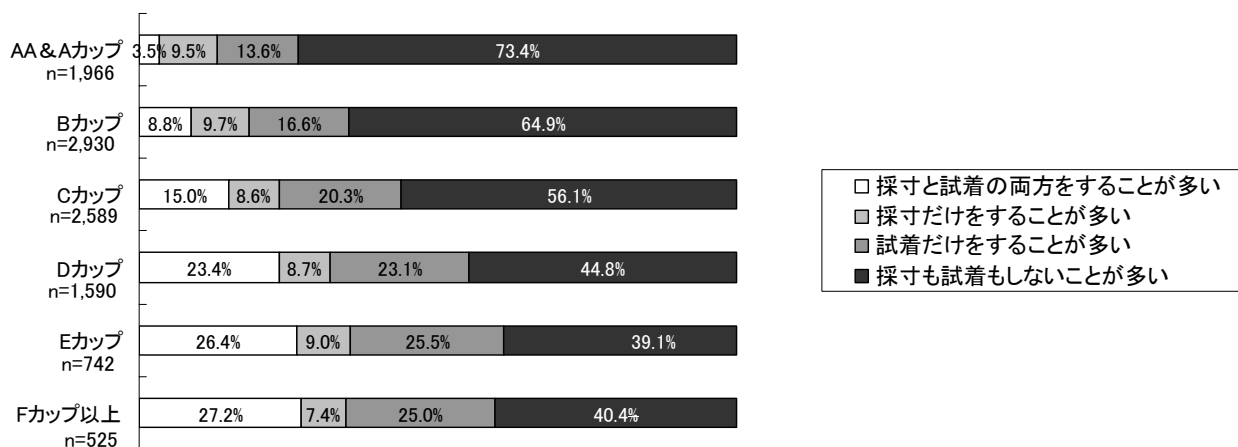


この結果、半数以上の人々が、ブラジャーが自分のバストに合っている自信がないまま、ブラジャーを着用し続けている実態が明らかになりました。採寸・試着を行うことで、初めてブラジャーがジャストフィットする感覚が分かるようです。

■カップサイズが大きい人ほど、ブラジャー選びへの意識が高い

普段着用しているブラジャーのカップサイズで、ブラジャー購入時の意識や行動に違いがあるのかを調べたところ、AA&Aカップの女性のうち、ブラジャー購入時の採寸・試着をする人はわずか3.5%であることに対して、カップサイズが大きい人ほど、「採寸・試着」を実施する割合が高くなることが分かりました。

図表5 ブラジャー購入時の採寸・試着頻度（ブラジャーのカップサイズ別、SA）



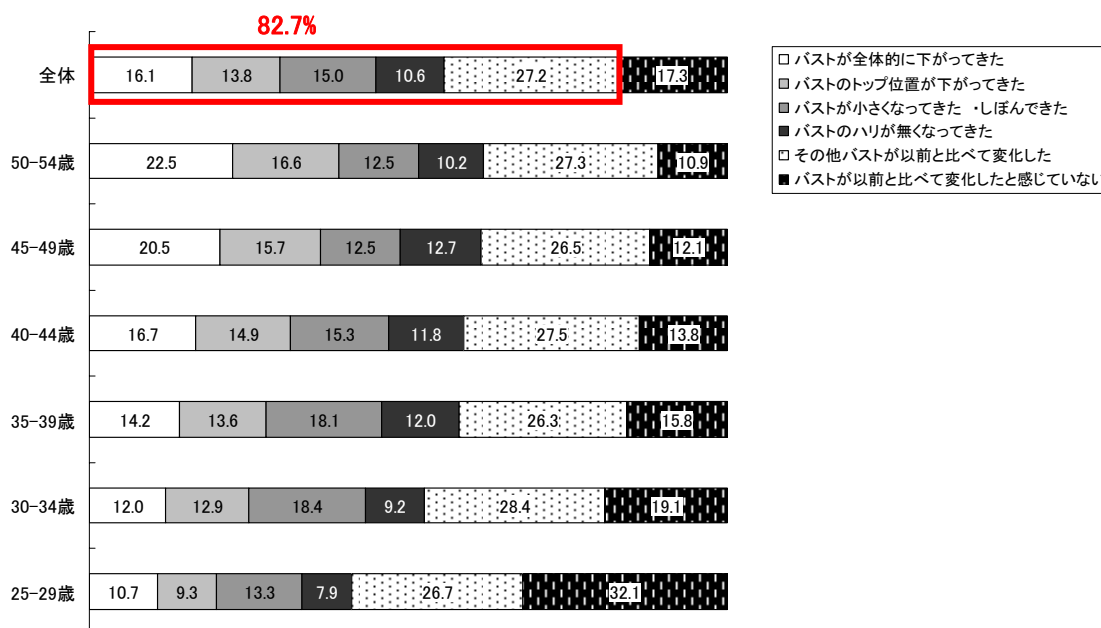
バストの大きい人ほど、ブラジャーを購入する際に、より自分のバストに合ったブラジャーを選ぼうとする意識が高く、その結果購入前の採寸・試着をしている人が多いと言えます。

<バストケアの意識と実態>

■82.7%の女性が、バストの変化を実感しながらも、43.1%の女性が、「バストの形を維持するためのケアを行った事がない」

バストが以前と比べて変化したと感ずるかどうかたずねたところ、82.7%の女性が何らかの変化を感じていることが明らかとなり、20代でも、半数以上の67.9%がバストの変化を感じていました。(図表6) またバストが変化する(下垂する)理由として、48.2%の人が「加齢」と回答しており、次いで「子供への授乳(21.7%)」、「体重の増減(11.6%)」が続きました。(図表7) 一方で、バストの形を維持するためのケアを行ったことがないと回答した人は全体の43.1%を占めました。(表8)

図表6 以前と比べて感じたバストの変化 (SA、n=10,342)



図表7 バストが変化する理由 (SA、n=10,342)

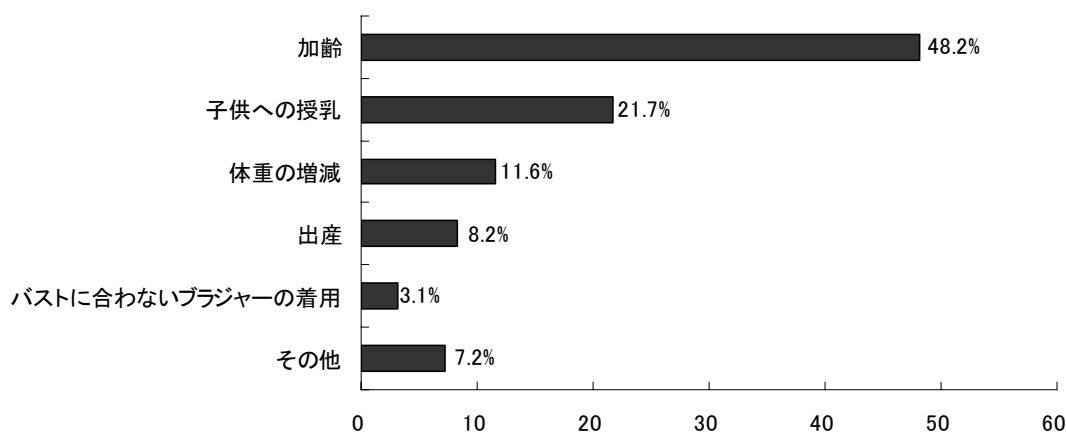


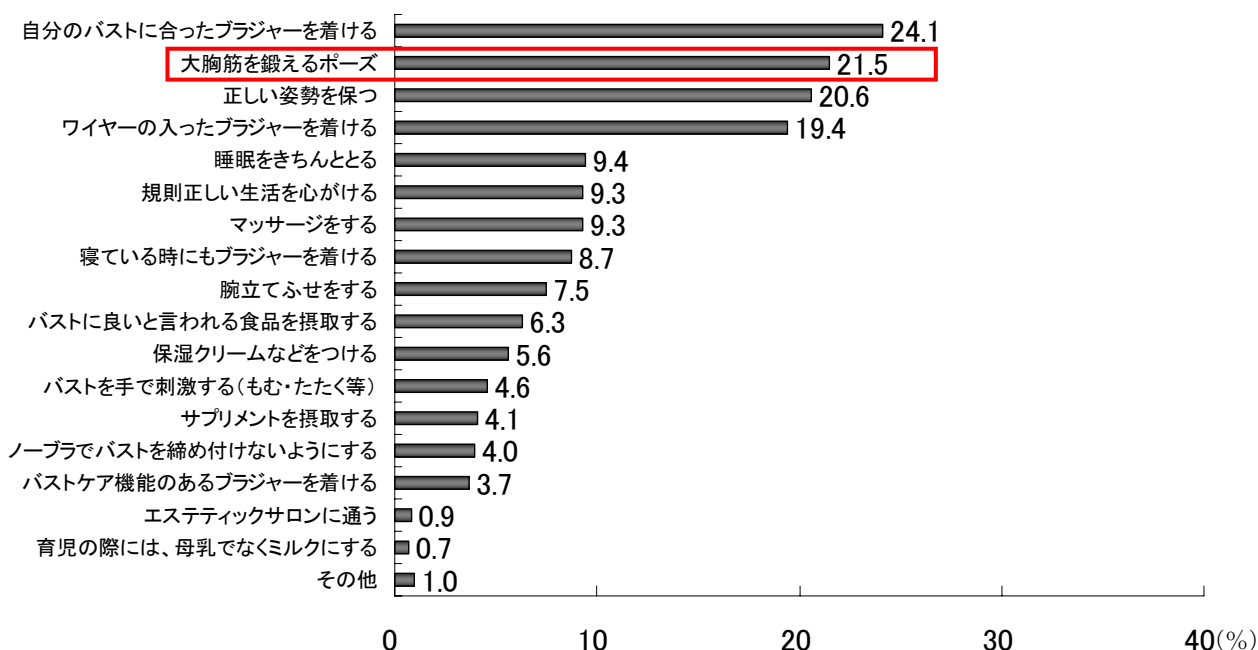
表8 バストケア経験の有無 (SA、n=10,342)

バストの形を維持するためのケアを行ったことはない	43.1%
何らかのケアを行ったことがある	56.9%

日本人女性のバストは、バストの揺れや女性ホルモンの変化などが原因で、「そげる」「たわむ」「流れる」というステップを経て変化します。多くの人が加齢にともなうバストの変化を意識していても、実際にバストケアを実践する人は少ないようです。

■バストケアをしたことのある人の中で5人に1人が、「大胸筋を鍛えるポーズ」を行っている
 バストケア経験のある女性が、具体的にバストの形を維持するために行ったことがあるケア方法として、上位項目にあがったのは「自分のバストに合ったブラジャーを着ける(24.1%)」「大胸筋を鍛えるポーズを行う(21.5%)」「正しい姿勢を心がける(20.6%)」でした。その他には、少数意見として、「鶏の皮を食べる」「昆虫採集で思いっきり網を振る」「逆立ちする」などユニークな回答も見られました。

図表 10 バストの形を維持するために実践したバストケア (MA、n=5,889)



その他の回答例 ※自由回答

- ・鶏の皮を食べる
- ・昆虫採集や川遊びで網を振る
- ・逆立ちする
- ・うつ伏せで寝ない
- ・ジャンプする
- ・口を閉じてイーとする

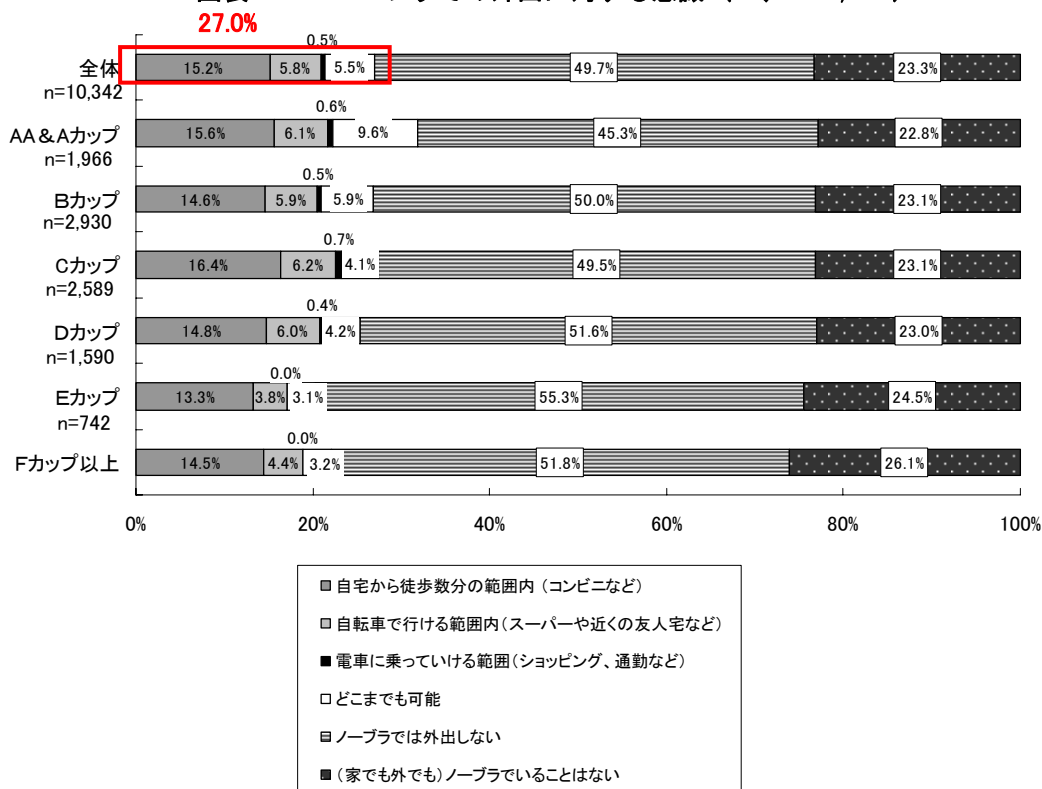
バストは筋肉がない組織であるにもかかわらず、バストケアとして「大胸筋(筋肉)を鍛える」を挙げる人が21%も存在するなど、バストケアは様々な「思い込み」で実践されているようです。一方、バストケアとして「自分のバストに合ったブラジャーを着ける人」は、バストケア経験者の4人に1人と非常に少ない結果になり、ブラジャーの必要性が浸透していない実態が浮き彫りになりました。

■4人に1人が「ノーブラで外出が可能」

ブラジャーを着用せずにどこまで出かけることができるかどうかを質問したところ、距離に差はあるものの、全体の27.0%の女性が「ノーブラで外出が可能」と回答しました。（自宅から徒歩数分の範囲内15.2%、自転車で行ける範囲内5.8%、電車に乗っていける範囲0.5%、どこまでも可能5.5%）

また、普段着用しているブラジャーのカップサイズ別に意識を比較してみたところ、AA&Aカップの人の割合が一番高いものの、E、Fカップ以上の人でも20%以上がノーブラで外出が可能と回答しており、バストの大小で大きな差は見られませんでした。

図表 1-1 ノーブラでの外出に対する意識 (SA、n=10,342)



バストの変化の原因のひとつに、バストを支えるクーパー靭帯という組織が、長年にわたってバストが揺れる影響を受け、伸びてしまうことが考えられています。普段の生活でバストの揺れをおさえるためには、自分のからだに合ったブラジャーを着用することが重要です。しかしながら、ノーブラで外出することに抵抗感のない女性が4人に1人いるという結果を見ると、バストの揺れを抑えるためにブラジャーを着用しようというバストケア意識は、まだまだ低いと言えそうです。

【参考1】医学博士・共立女子大学 名誉教授 間壁治子先生による考察

■「ブラジャーの不具合」の第1位から見えること

今回の調査ではブラジャーに不具合を感じる人が約85%存在し、不具合の第1位に「肩ひもが落ちる」があげられています。この不具合は肩下がりがや、上肢帯のボリュームが左右で異なることが原因でおこります。その解決には左右の肩ひもの長さを各自で適切に調節することが必要ですが、まず専門家による採寸で正しいサイズのブラジャーを選び、次に試着して乳房が適正な位置に整容されているかを確認する必要があります。なぜなら専門知識を持った人でも、試着なしで快適な着用感のブラジャーを選定するのは難しいからです。「動いている間にブラジャーがずれる」という不具合も、試着して左右の肩ヒモの長さを調節することで解消すると思われる。

■乳房の加齢変化とブラジャーの必要性

加齢にともなって乳房が変化する原因は女性ホルモンの変化、皮膚の弾力性の低下、立位による重力の影響、動作時の揺れ等が考えられます。重力の影響、動作時の揺れ防止には、サポート性のある適合したブラジャーの着用が重要です。またカップサイズの大きい人ほど、ブラジャーの選び方、買い方に対する意識が高い傾向が示されました。カップサイズが大きいと動いた時の揺れが大きい、重力の影響が大で下垂しやすい、外衣に響く、身体のシルエットが整わないなどの関連性が高いからと思われる。ただしカップサイズの小さい人でも加齢現象は確実に進行します。カップサイズに関係なく、ブラジャー選びは大切です。

■バストケアについて

ヒトの身体の運動機構に関わる組織は、骨格とそれを動かす“筋系”、さらに体表を被う“皮膚系”ですが、乳房は皮膚系です。皮膚は重力の影響を受けやすく、その影響を小さくすることが大事です。

「大胸筋を鍛えるポーズ」が様々なメディアで紹介されていることは知っていますが、前述のように乳房は“皮膚系”の組織です。5人に1人の割合で「大胸筋を鍛えるポーズ」が行われているなど、バストケアはさまざまな思い込みで実践されているのかもしれない。

■「ブラジャーの未着用状態（ノーブラ）」での外出状況について

今回の調査では、カップサイズに関係なく4人に1人の女性がブラジャーを未着用で外出可能と回答しています。カップサイズが小さい人以外は、ブラジャーを未着用だとバストが揺れて、不快な状態にあるはずで、体に合ったブラジャーだとバストの揺れが小さくなり、快適です。ブラジャーを未着用で外出できると回答する人が多いのは、今まで快適なブラジャーを着けた経験が乏しい、すなわち不具合なブラジャーばかり着用して、ブラジャーをつけたくないという意識があるからではないでしょうか。

■今回の調査結果から見えてきたこと

今回の調査で明らかになった「ブラジャー購入前の“採寸・試着実施者は少数派(13.8%)”」「ブラジャー着用時に“大半(83.7%)が不具合を感じている”」「不具合の“第1位は肩ひもの落ち(23.3%)”」等の結果は、私が30年前に若年成年女子(18歳～25歳)を対象に実施した調査結果とほとんど変わっていません。このことは女性とブラジャーの関わりが、数十年前から本質的に変化していないことを示していると思います。そうすると、現在の40～50代の女性は、若い頃からずっと合わないブラジャーをつけ続けてきたことになりそうです。

調査結果から、改めて世の中の多くの女性に、思い込みのブラジャー選び・バストケアを見直して、加齢に伴って変化し続けるからだにぴったり合ったブラジャーの快適さを知っていただきたいと思います。そして下着業界各社には、一般生活者がもっと正しいブラジャー選びの方法に気づいていただけるような「適切な情報・アドバイス」を提供していく努力をお願いしたいと思います。

【参考2 その他の調査結果より抜粋】

■ブラジャーの所有枚数は平均 7.5 枚、日常使用するブラジャーは「3 枚以下」が 45.9%

ブラジャーの所有枚数について質問したところ、平均 7.5 枚という結果になりました。また、所有しているブラジャーの中で日常的に使用するものについてもたずねたところ、45.9%の人が日常的に使用しているブラジャーは「3 枚以下」と回答しました。多くのブラジャーを持っていても、無意識に着心地の良いもの、使い勝手の良いものを選んでいくうちに、日常的に使用するものは決まってくるのかもしれない。

■2 人に 1 人が「勝負ブラ」を所有。勝負下着の色は全世代で「ピンク」が 1 位

勝負ブラを持っているかどうか質問したところ、全体の 50.6%が「勝負ブラを持っている」と回答し、50 代女性も 40.3%が勝負ブラを所有している実態が明らかになりました。また、持っている勝負ブラの色は「ピンク(43.7%)」が最多回答となり、年齢に関わらず全世代でピンクが 1 位でした。世代を超えて、日本人女性の「勝負下着」定番カラーは「ピンク」と言えそうです。

〔報道関係の方からのお問い合わせ先〕

株式会社ワコール 総合企画室 広報・宣伝部 広報課

(東京) TEL : 03-3239-1117 FAX : 03-3239-1118

(京都) TEL : 075-682-1006 FAX : 075-682-1103

株式会社インテグレート 担当 : 清永、市田

TEL : 03-5771-9952 FAX : 03-5771-5524