2026年11月12日
株式会社LOIVE

尿漏れ・湯漏れ経験者の**3**割以上が「くしゃみの瞬間に反射的ガード」経験者の**72.3**%が日常行動を制限。減量経験者の**73.0**%が「体重減でもお腹が出たまま」と落胆【**20**～**50**代女性のインナーケア実態調査】

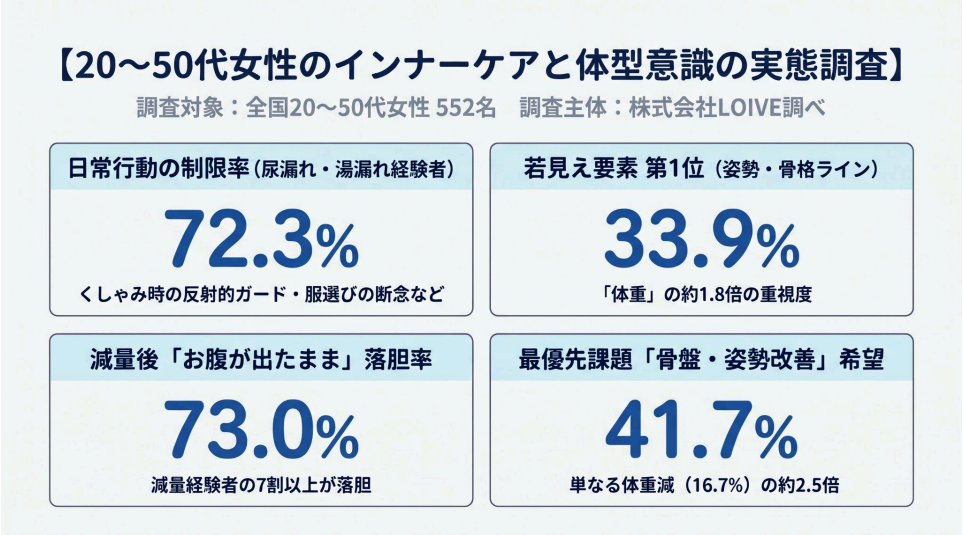
自己流ケアの限界から「専門ケアを取り入れたい」が8割以上

全国に250店舗以上の女性専用フィットネススタジオを展開する株式会社LOIVE（本社：北海道札幌市、代表取締役社長：前川 彩香）は、20代～50代の女性552名を対象に、「お腹・骨盤底筋（インナーケア）に関する実態調査」を実施いたしました。

近年、フェムケアやインナーマッスルへの関心が高まる一方で、デリケートゾーンや骨盤底筋に関わる不快感は他人に相談しづらく、自己流ケアで悩みを抱え込むケースが少なくありません。今回の調査により、尿漏れや湯漏れといった違和感を抱える女性の7割以上が「服装の制限」や「くしゃみの瞬間に体を硬直させる」などの日常的な行動制限を強いられている実態が判明しました。また、体型改善においては「体重（kg）の減量」から「姿勢や骨格シルエットを整えること」への需要シフトが明確となり、自己流トレーニングの限界から「ほぐしてから整える専門ケア」への移行が進んでいる生活者実態が浮き彫りとなりました。

■ 調査結果サマリー

1. 尿漏れ・湯漏れ経験者の**72.3**%が「日常行動を制限」
   経験者の31.5%が「くしゃみや爆笑時に反射的に体を硬直・脚をクロスする」と回答。「白パンツ等の服選びを諦める（24.6%）」「運動に集中できない（25.4%）」など、QOL（生活の質）低下の実態が浮き彫りに。
2. 見た目年齢を左右する要素、第**1**位は「姿勢や骨格ライン（**33.9**%）」
   「体重の数値（18.8%）」の約1.8倍が「姿勢・骨格」の美しさを重視。
3. 減量経験者の**73.0**%が「体重は落ちたのにお腹が出たまま」と落胆
   今最も解決したい課題も「体重減少（16.7%）」に対し、「骨盤や姿勢を整えてシルエットを変えること（41.7%）」が約2.5倍と圧倒。
4. 自己流ケア経験者の**63.8**%が「動画や自己流に限界」を実感
   そのうち81.8%が「固まった筋肉をほぐしながら骨盤底筋・体幹を整える専門ケアを取り入れたい」と回答。



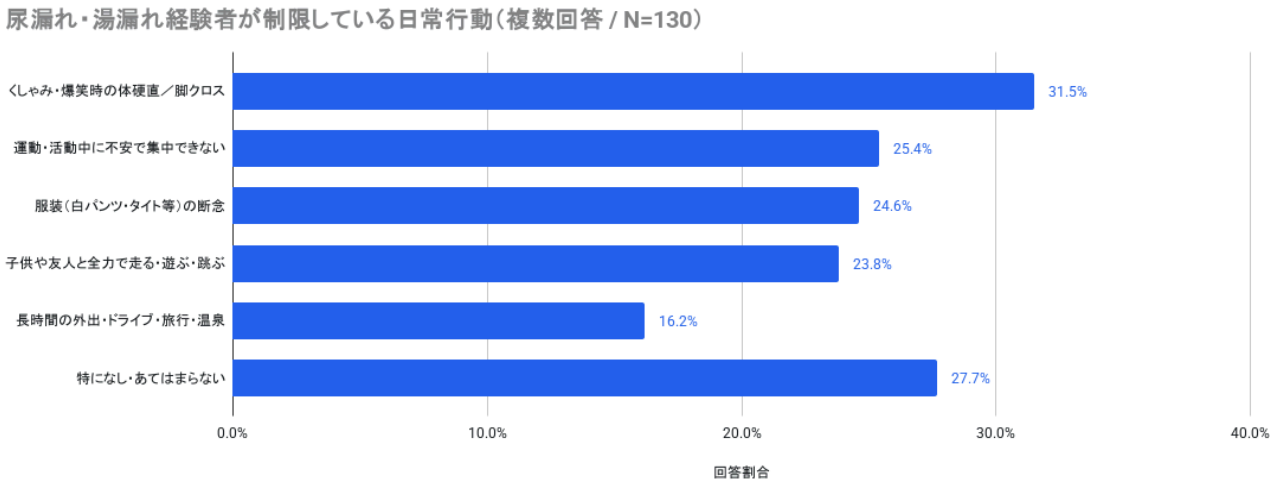
■ 調査結果の詳細

1. 尿漏れ・湯漏れ経験者の**7**割以上が日常行動を制限。「脚クロス」「服選びの断念」も

2026年11月12日
株式会社LOIVE

日常生活で感じるからだの不快感や違和感について尋ねたところ、全体の67.9%が何らかの悩みを抱えており、23.6%が「くしゃみ・運動時のひやり（尿漏れ）」または「お風呂上がり等の湯漏れ」を経験していると回答しました。

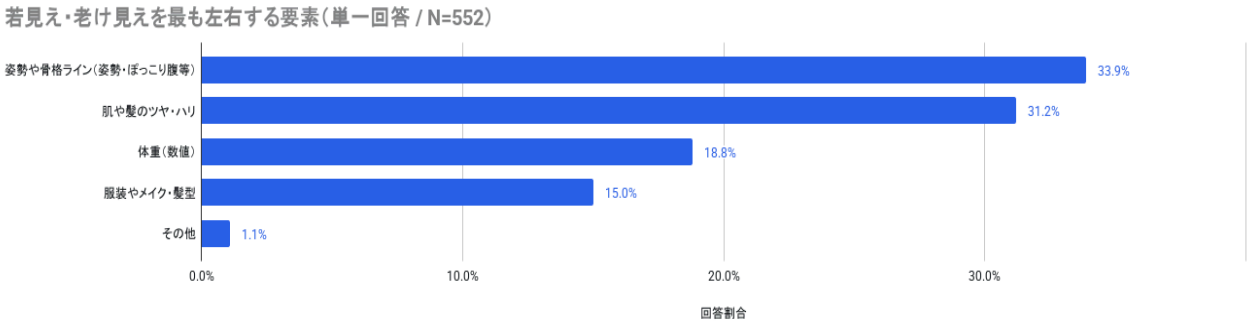
さらに、尿漏れ・湯漏れ経験者（N=130）を対象に行動への影響を聞いたところ、**72.3**%が無意識に行動を避けたり制限したりしていることが明らかになりました。具体的な内容として「くしゃみや爆笑する際、反射的に体を硬直させたり脚をクロスしたりする（31.5%）」が最多となり、「運動やアクティビティ中に不安になり集中しきれない（25.4%）」「服装（白や淡い色のパンツ、タイトなボトムス等）の選択を諦める（24.6%）」が続きました。



- 【尿漏れ・湯漏れ経験者が制限している行動（複数回答 / **N=130**）】
  - くしゃみや爆笑時、反射的に体を硬直・脚クロス：31.5%
  - 運動・アクティビティ中に不安で集中しきれない：25.4%
  - 服装（白パンツ、タイトボトムス等）の選択を諦める：24.6%
  - 子供や友人と全力で走る・遊ぶ・跳ぶ：23.8%
  - 友人との長時間の外出、ドライブ、旅行や温泉に行く：16.2%
  - 特になし・あてはまらない：27.7%

2.「脱・体重神話」：老け見えを左右する要素は体重よりも「姿勢や骨格ライン」

「他人の姿や自分の体型を見たとき、若々しく見える／老けて見えるを最も左右する要素」を尋ねたところ、「姿勢や骨格のライン（背筋の伸び、ぽっこりお腹、くびれ、お尻の位置など）」が33.9%で第1位となり、「肌や髪のツヤ・ハリ（31.2%）」を上回りました。一方で、「体重（数値）」と答えた人は18.8%にとどまりました。

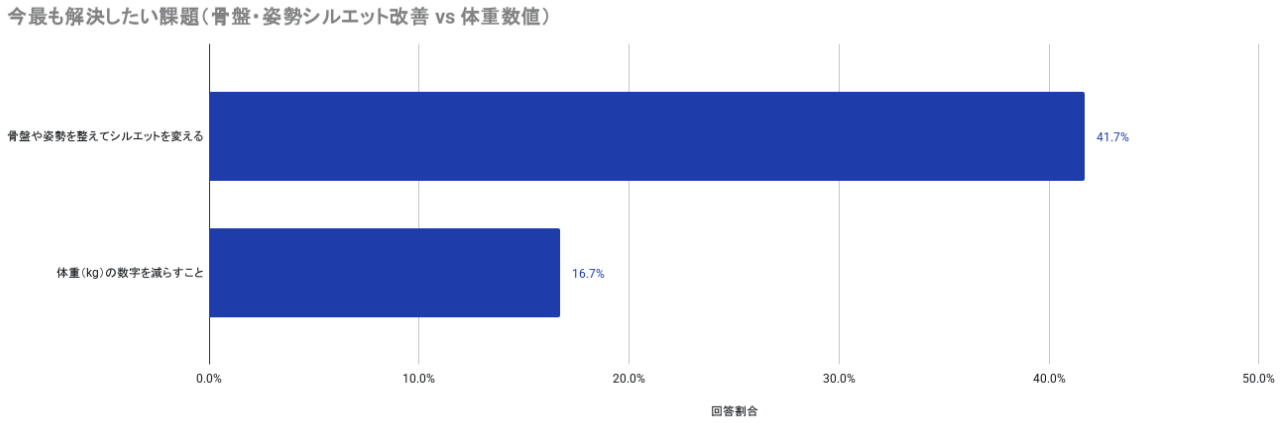


- 【若見え・老け見えを最も左右する要素（単一回答 / **N=552**）】
  - 姿勢や骨格のライン：33.9%
  - 肌や髪のツヤ・ハリ：31.2%
  - 体重（数値）：18.8%
  - 服装やメイク・髪型：15.0%
  - その他：1.1%

3. ダイエット経験者の**73.0%**が「体重が減ってもお腹が出たまま」の壁に直面

「過去にダイエットや運動で体重（kg）は落ちたのに、お腹が引っ込まない・スタイルが良く見えないと落胆した経験はあるか」という問いでは、減量経験者（N=456）のうち**73.0%**（何度もある：**35.7%**、たまにある：**37.3%**）が落胆した経験があると回答しました。

また、「今最も解決したい課題」においても、「体重（kg）の数字を減らすこと（16.7%）」に対し、「骨盤や姿勢を整えて、見た目のシルエット（くびれ・ぽっこりお腹・姿勢）を変えること（**41.7%**）」が**2.5**倍近い支持を集め、単なる減量から「骨格や姿勢の根本改善」へと意識が移行している実態が裏付けられました。



4. 自己流トレーニングの限界と「ほぐして整える」専門ケアへの需要拡大

骨盤底筋のゆるみと日常の違和感（尿漏れ・湯漏れや下腹ぽっこり等）の関連性について、87.9%が『具体的な鍛え方がわからない、または知らなかった』と回答。さらに、自力でセルフケアや動画トレーニングを行った人のうち、63.8%が「自己流のケアに限界や物足りなさを感じた」と回答しました。

限界を感じた理由としては、「自己流でやっても正解のフォームがわからず効果が出にくい」「体をほぐさずに運動してうまく動かせない・腰が痛くなる」といった声が多く挙げられました。そうした限界を感じた層に対し、今後のケア意向を聞いたところ、81.8%が「固まった筋肉をほぐしながら骨盤底筋やコアを正しく整える専門的なケアを取り入れてみたい」と回答。従来の「がむしゃらに鍛える」手法から、「まず体をほぐし、正しい骨格・インナーマッスルへ整える」アプローチへの需要が急速に高まっています。

■ 考察：女性向けフィットネス現場におけるアプローチ事例

今回の調査結果について、女性専用ホットヨガスタジオ「lolve（ロイブ）」のプログラム開発担当者は次のように分析しています。

「年齢とともに変化する体型や、心地よく動けないもどかしさに対して、誰にも言えず日常の行動や服装を制限している女性は少なくありません。また、体重を減らしても下腹がすっきりとしない原因の多くは、単なる脂肪ではなく、体の土台である『骨盤の歪み』や『コア（インナーマッスル）のバランスの乱れ』などが考えられます。しかし、デスクワークや日常の癖で過緊張を起こした筋肉をほぐさずに無理なトレーニングを行うと、代償動作で腰を痛めたり、目的のコアに刺激が入らなかったりします。フィットネスの現場でも、まずは筋膜を適切にゆるめて可

動域を確保し、その上でコアを正しく連動させる『順序立てたアプローチ』への関心が一段と高まっています。」

こうした生活者の課題と専門ニーズの高まりを受け、株式会社LOIVEでは専用ローラーで筋膜をほぐしながらインナーマッスルを段階的に呼び醒ます独自レッスン『姿勢コアトレーニング』を展開するなど、固まった身体をゆるめて土台から整え、日常を心地よく快適に過ごすための身体づくりを通じた女性のQOL向上支援を行っています。

■ 調査概要

- 調査テーマ：20～50代女性の「お腹・骨盤底筋（インナーケア）」に関する実態調査
- 調査方法：インターネット調査
- 調査システム：Questant
- 調査期間：2026年10月26日
- 調査対象：全国の20代～50代女性 552名

■会社概要

会社名：株式会社LOIVE

代表取締役社長：前川 彩香
本社所在地：北海道札幌市
企業スローガン：人生を愛そう。
事業内容：「自分を愛し、輝く女性を創る。」をミッションに、ホットヨガ「lolve」やマシンピラティス「pilates K」など、女性専用フィットネスを全国展開。従業員の女性比率99.9%（※）を誇る東証グロース上場企業として、当事者ならではの気づきを活かし、女性のウェルビーイング実現を目指しています。（※2026年10月時点）
運営店舗数：全国251店舗（2026年10月時点）
コーポレートサイト：https://loive.co.jp/