

～「女性のバストの下垂に関する意識」調査～

バストの下垂が気になっているものの、何も対策をしていない女性が3人に1人

株式会社ワコールは、バストの下垂に大きく関係のある「クーパー靭帯」の重要性を伝えるために制定した「クーパー靭帯の日」(ワコールが2010年に制定)である9月8日を前に、「女性のバストの下垂に関する意識」についてアンケート調査を行いました。

調査の結果から、8割以上がバストラインを気にしていること、特にバストの下垂が気になっていることがわかりました。また、バストの揺れが下垂の要因のひとつであることを知らない人も6割近くいるという情報不足の実態が明らかになりました。

ワコールでは、45年以上にわたり、延べ4万人を超える日本人女性の身体計測データを収集し、研究を行ってきました。意外に知られていないバストに関する研究結果や情報をお届けします。

【調査概要】

調査期間:2013年6月25日～6月27日 調査方法:インターネット 調査対象:全国の20歳～44歳の有職者の女性1,000名

【主な調査結果】

■今と今後のバストラインが気になる女性は8割以上

今のバストラインについて気になるという人は80.9%、今後のバストラインが気になるという人は86.2%にものぼりました。

■今のバストラインで最も気になるのは、「バストの下垂」

「バストの下垂」が気になる女性は50.3%、続いて「サイズ」が45.6%、「バストが横に流れる」が35.0%と、今の自分のバストラインが気になる女性の約2人に1人がバストの下垂を気にしているようです。

■バストの下垂対策をしたいという女性が3人に2人

「お金をいくらかけてでも下垂対策をしたい」が3.4%、「お金はあまりかけずに自分でできる形で下垂対策をしたい」が63.2%もいることがわかりました。

■下垂が気になっているものの、何も対策をしていない女性が3割

今または今後の「バストの下垂」が気になると回答した女性のうち、30.9%の人が下垂は気になっているものの、何も対策をしていない実態が明らかになりました。

■バストの揺れが下垂に影響することを知らない女性が約6割も

バストの下垂の要因のひとつとして、揺れが影響することを知らない女性が約6割も存在することがわかりました。

〈参考資料 (1)〉 バストの加齢による変化のステップ (データ提供:ワコール人間科学研究所)

〈参考資料 (2)〉 バストの構造について (データ提供:ワコール人間科学研究所)

〈参考資料 (3)〉 クーパー靭帯と下垂の関係について (コメント提供:京都府立医科大学 河田光博教授)

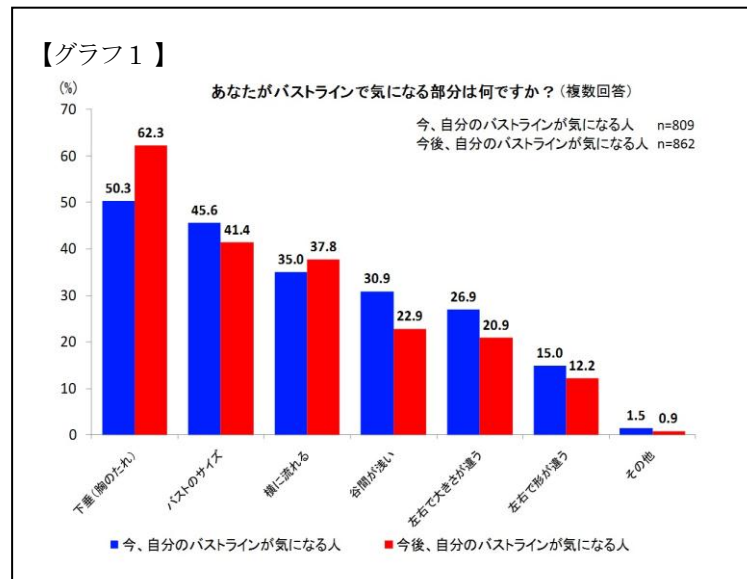
〈参考資料 (4)〉 ブラジャーがからだに合っているかどうかのチェックリスト

◆「今」と「今後」のバストラインが気になる女性は、8割以上

今の自分のバストラインが気になる女性が80.9%、また、今後の自分のバストラインが気になる女性が86.2%と、「今」よりも「今後」のバストラインを気にする女性が多いことがわかりました。

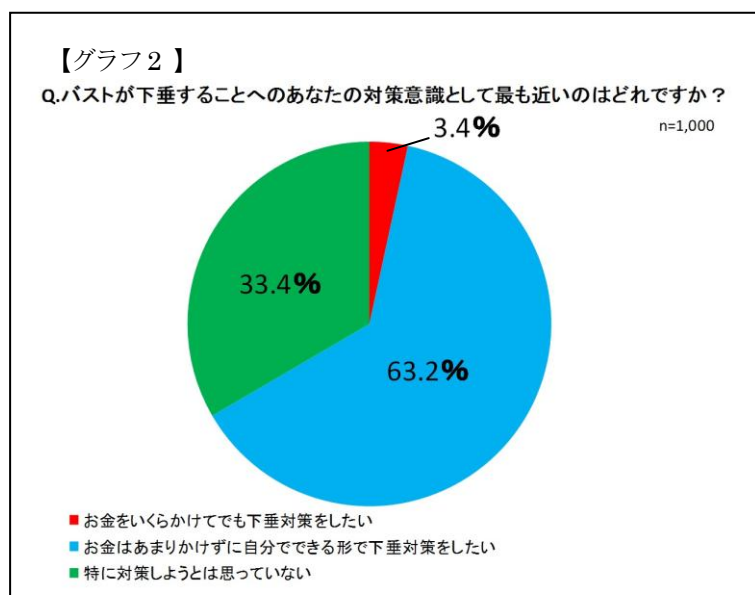
また、バストラインで気になることを聞いてみると、今の自分のバストラインが気になると答えた人・今後の自分のバストラインが気になると答えた人、それぞれ最も多かったのが「バストの下垂」(50.3%・62.3%)で、続いて「サイズ」(45.6%・41.4%)、「バストが横に流れる」(35.0%・37.8%)でした(※順番：今のバストラインが気になる・今後のバストラインが気になる)。今の自分のバストラインが気になる女性の約2人に1人がバストの下垂を気にしているようです。

【グラフ1】



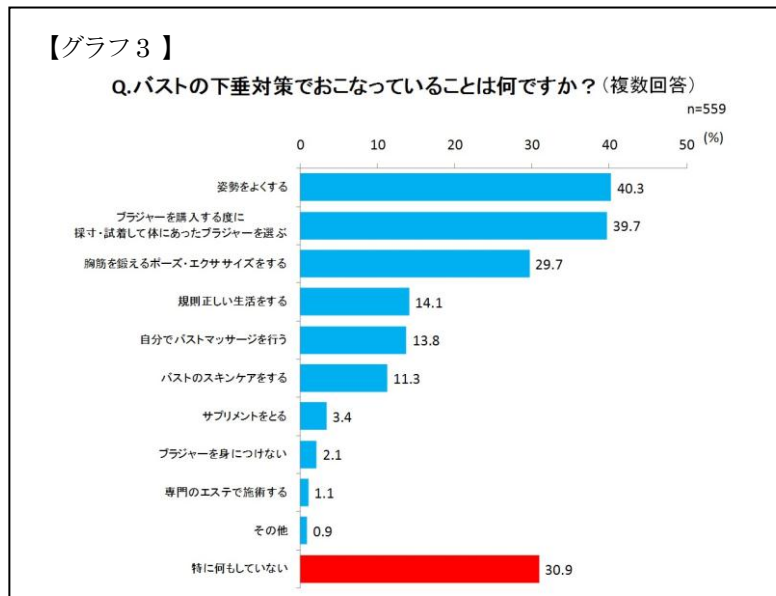
◆バストの下垂対策をしたい女性は3人に2人

バストの下垂が気になっている女性は多くいることがわかりましたが、バストの下垂対策の意識としては、「お金をいくらかけてでも下垂対策をしたい」が3.4%、「お金はあまりかけずに自分でできる形で下垂対策をしたい」が63.2%と約3人に2人の女性がバストの下垂対策をしたいと考えているようです。【グラフ2】



◆下垂が気になっているものの、何も対策をしていない女性が約3割

「今」または「今後」の自分のバストラインで気になるのは「バストの下垂」を選択した人に「バストの下垂対策として行っていること」を聞いたところ、「姿勢をよくする」(40.3%)、「ブラジャーを購入する度に採寸・試着して体にあったブラジャーを選ぶ」(39.7%)、「胸筋を鍛えるポーズ・エクササイズをする」(29.7%)という行動をとっている女性が多いようです。一方で「特に何も対策をしていない」が30.9%と、約3人に1人は下垂は気になっているものの、何も対策を取っていないことがわかりました。【グラフ3】

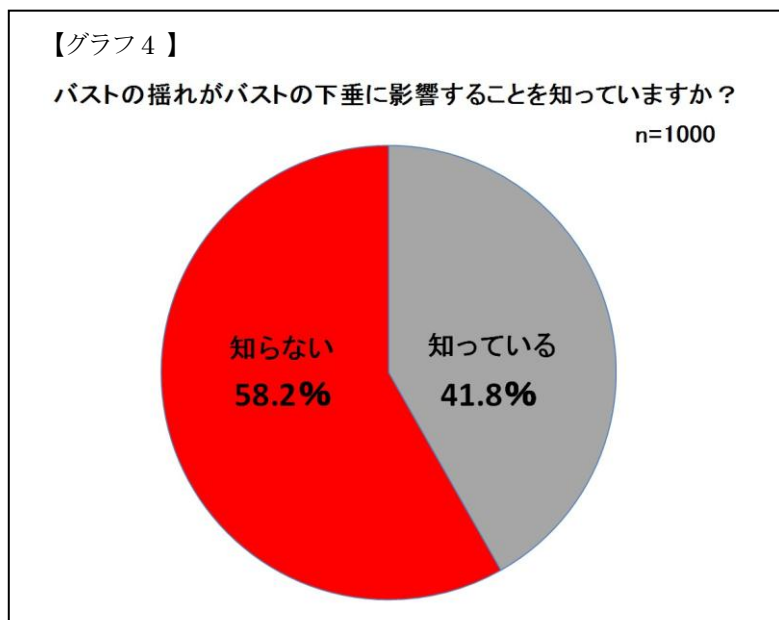


◆バストの揺れが下垂に影響することを知らない女性が約6割

夏(または暑い季節)になるとブラジャーをつけない(※1)日がどれくらいの頻度であるかを聞いたところ、「毎日」が8.8%、「一週間に4~5日程度」が4.4%、「一週間に2~3日程度」が17.7%、合わせると、1週間に複数日以上ブラジャーをつけない女性が30.9%と、3人に1人も存在することがわかりました。

また、「バストの下垂」に影響を与える要因のひとつに「バストの揺れ」が関係することを知っているのかを聞いてみたところ、「知らない」が58.2%と、バストの下垂に対して意識が高い一方、約6割の女性が「バストの揺れと下垂」の関係について知らないという情報不足の実態も明らかになりました。【グラフ4】

(※1) カップ付きキャミソールのみ、またはノーブラのこと。



バストはなぜ下垂するのか～加齢による変化とバストの構造から考える～

<参考資料①>バストの加齢による変化のステップ (データ提供:ワコール人間科学研究所)

ワコール人間科学研究所のエイジング研究によると、加齢によるバストの変化には3つのステップがあり、すべての女性に同じ順序で訪れること、変化は20代から始まっていることがわかりました。

<バストの加齢変化ステップ>



- ステップ0: 丸みがある理想的なバスト。まだエイジングが進んでいません。
- ステップ1: デコルテのボリュームが落ち (そげる)、エイジングが始まった状態。
- ステップ2: 下部がたわみ、乳頭が下向きに。エイジングが進んだ状態。
- ステップ3: 外に流れ、バスト自体が下がり、さらにエイジングが進んだ状態。

<参考資料②>バストの構造について (データ提供:ワコール人間科学研究所)

バストが変化するのはバスト特有の構造にも関係しています。バストは「乳腺」と「脂肪」、そしてそれらをまとめるように支える「クーパー靭帯」などからなり、加齢や揺れなどの日常生活のさまざまな刺激によって変化していきます。

しかし、バストには筋肉がないので、鍛えることはできません。

変化の要因1:

加齢によるホルモンバランスの変化により、「乳腺」と「脂肪」の割合が変わり、バスト全体が柔らかくなっていきます。

変化の要因2:

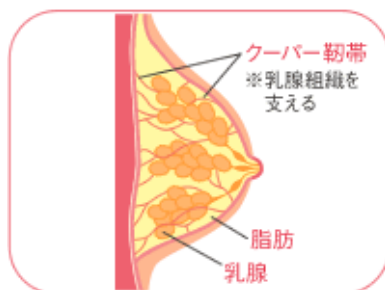
バスト自体にかかる重力と、揺れなどの外部からの刺激が長時間継続すると、クーパー靭帯にストレスがかかり伸びてしまいます。

バストの揺れは、日常生活でも起こっています。

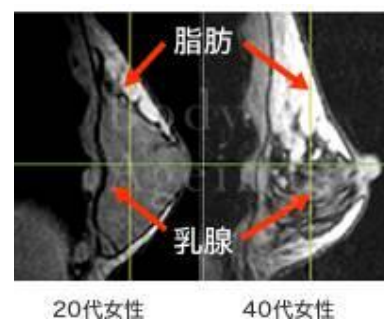
変化の要因3:

加齢により皮ふの弾力性・柔軟性が低下し、バストを支える力が弱まります。

バストの構造



立位状態でのバスト内部



<参考資料③>クーパー靱帯と下垂の関係について (コメント提供：京都府立医科大学 河田光博教授)

クーパー靱帯とは、皮膚と乳腺組織と大胸筋をつなげている膠原（コラーゲン）線維の束のこと。靱帯というと太いイメージがありますが、クーパー靱帯は一本の束ではなく、複数の線維の束でできている結合組織です。これらの結合組織は、皮膚と乳腺の間で網の目（メッシュワーク）のように広がりながらバストを形成しています。クーパー靱帯は鍛えることができません。そのため、切れたり伸びたりしないように守ってあげる必要があります。

バストが下垂するのは、外的な刺激によって網の目を構成する膠原（コラーゲン）線維などが伸びてしまうことが大きな理由です。他にも細胞どうしの結びつきが失われることも考えられます。また、大胸筋とバストをつなぐ部分にズレが生じ、乳房位置自体が下がることもあります。もちろん、加齢によって乳腺の腺細胞が萎縮し、脂肪細胞に置き換わるため、その分重み加わり下垂につながることも一つの原因です。このようにバストが下垂する原因は一つではありません。包括的な予防を心がけることが大切といえるでしょう。

<参考資料④>ブラジャーがからだに合っているかどうかのチェックリスト

バストは運動時だけでなく、日常生活でも揺れが起きている。ブラジャーの役割は、その揺れを小さくし、動きやすく美しくバストを整えることです。

ただし、自分のバストに合っていないと、その揺れを小さくすることはできません。そこで、ブラジャーが自分のからだに合っているかどうかをチェックすることが大事になります。

★からだに合っていないブラジャーとは？

下記の項目のうちひとつでも該当するものがあつた場合、ブラジャーのサイズが合っていないか、年齢とともにバストのかたちややわらかさが変化している可能性があります。

こんな風になっていたら、そのブラは、からだに合いません。

最初にチェック!

止まっているときだけでなく、動いてみたときのブラの状態を忘れずにチェックしましょう。

かるく動いてみましょう。

からだを左右にひねる
腕を上下に動かす



☑ Check 1

カップの上辺

浮いたり、くいこんだりする

☑ Check 2

ストラップ

ずれたり、くいこんだりする

☑ Check 3

前中心

浮いてしまう

☑ Check 4

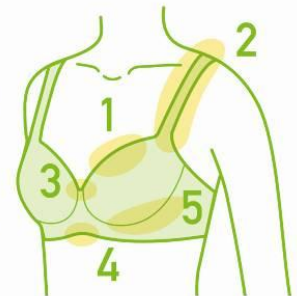
アンダーバスト

くるとかたり、ずれ上がったりする

☑ Check 5

バージスライン(バストの底辺)

ワイヤーがくいこんだり、あたったりする



<バストの下垂についての詳しい情報はこちら>

ラブ・エイジングWEB サイト : <http://www.loveageing.jp/mybody/bust.html>

<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

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

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