

日本人の“腸”に関する意識調査・アンケートレポート！

ストレス社会！今、日本人の“腸”が危ない！！

2人に1人が腸へのストレスを抱えている！

20-30代の女性が『最もストレスを腸に感じやすい』と回答
腸へのストレス原因「トイレに行きたくなくても我慢することがある人」19.2%
～ オリゴ糖のチカラで腸内環境改善！～

塩水港精糖株式会社(本社:東京都中央区、代表取締役社長:浅倉 三男)は、日本人の腸のストレスに関する調査を2008年9月に実施し、本日その結果を発表いたします。

ストレス社会と言われる近年、「ストレス」は日本人にとって大きな関心事になりました。あまり自覚されない腸へのストレスですが、日常生活によって受ける腸へのストレスについて調べるため、今回の調査を実施いたしました。

■ストレス腸に傾いている人は対象者の約半分(48.5%)

腸へストレスを与える要因とされる16項目にチェック方式で答えていただきチェック個数で腸のストレス度合いを調査したところ、「生活がストレス腸(※)に傾いている人」45.0%(該当個数4～8個)、「ストレス腸」3.5%(9～13個)、「健康な腸」51.5%(0～3個)という結果となりました。

あまり自覚されない腸へのストレスですが、ストレス腸及びストレス腸に傾いている人の合計は調査対象者の48.5%と約半数でした。軽視できない腸へのストレスですので、今回の調査を受け、日ごろから腸へのストレスに対しても気を配り、何かしらの個々人での対策が必要になってくるでしょう。

※ストレス腸とは・・・腸の蠕動運動が抑制されやすい状況を言います。ストレスには、心理的ストレスと物理的ストレスがあり、どちらのストレスがかかったときにも、腸の運動が鈍くなることがあります。

■知られざる腸へのストレス原因

腸へストレスを与える要因の該当チェックには、「運動不足みである」59.2%、「猫背など姿勢が悪い」35.3%のほかに「ストレスが溜まる職場である」26.8%「トイレに行きたくなくても我慢することがある」19.2%と言った結果も出てきました。女性によくありがちな「トイレの我慢」や「猫背」といった癖が腸へストレスを与えています。

※本調査は、2008年9月に全国の20歳以上の男女計600名にインターネット上で実施した結果をまとめたものです。

本調査結果の詳細レポートは下記オリゴのおかげのWEBサイトでもダウンロードできます。

オリゴのおかげ WEBサイト <http://www.oligo-cp.com/>

※本リリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は必ず「オリゴのおかげ調べ」と明記下さい。

本件に関するお問い合わせ先
オリゴのおかげPR事務局(株)アンティル内 担当:樋口・鈴木
TEL:03-5572-6062 FAX:03-5572-6065

■ストレス解消のために特に何もしていない人6割以上

ストレスを解消するための方法として何かしているかを尋ねたところ、61.3%の人が、ストレス解消のために「特にしていない」と回答しました。

また、「(何か)している」と回答した人は、38.7%の回答者にストレス解消方法を自由回答形式で尋ねたところ、「スポーツなどをして体を動かす」と回答した人が約半数で、他に「音楽、映画鑑賞をする」、「ショッピングをする」、「友人とおしゃべりをする」などの回答がみられました。

日頃ストレスを感じつつも、これといった対策をとっていない人がほとんどです。軽視しているストレスですが、ストレスから病に発生することもあります。自宅ですぐにできるストレス解消法を見つけましょう。

松生恒夫先生の本調査に関する考察

※注

現代人は、ストレスや食事内容などの腸内環境を悪化させる要因に囲まれており、**停滞腸**を引き起こしやすいといえます。本調査データからもその傾向が見て取れます。

大腸でビフィズス菌を増加させるには、オリゴ糖が効果的！！

ビフィズス菌が産生する乳酸と酢酸は、腸管内部を酸性に保ち、腸管運動を促進させます。

ビフィズス菌は、経口で摂ると胃酸などで死滅しやすく、食品などで外部からビフィズス菌を摂るよりも、自分の腸内のビフィズス菌を増加させたほうが効果的です。

腸内のビフィズス菌を増加させるには、小腸で吸収されずに大腸まで届く、大腸でビフィズス菌を選択的に資化させるオリゴ糖が良いのです。

腸内環境が悪化すると、便秘になるだけでなく、おなかの張り・痛み、食欲不振・吐き気、肌荒れ・吹き出物・体臭、腹痛、頭痛・肩こり、痔、更には大腸ポリープ・大腸がんにまで陥ってしまう場合もあります。

※注 停滞腸: 排便はある程度あるものの、腹部膨満感、残便感など腸の運動が低下している状態の総称(筆者の造語)

松生クリニック 院長 松生恒夫

【参考資料①】

腸のスペシャリスト 松生恒夫先生プロフィール

松生恒夫 (まついけつねお)

1955年 東京生まれ

1980年 東京慈恵会医科大学卒業

1983年 東京慈恵会医科大学 第三病院内科助手

1994年 松島病院大腸肛門病センター 診療部長

2003年 松生クリニック

医学博士、日本内科学会認定医、

日本消化器内視鏡学会指導医・専門医、日本消化器学会認定専門医、

日本東洋医学会専門医、日本大腸肛門病学会専門医、

日本精神分析学会・正会員、日本消化器内視鏡学会関東地方会評議員

著書に『大腸ともっと仲良くなるための本(イキイキ健康シリーズ)』(C&R研究所)、『図解でわかる腸内浄化健康法』(PHP研究所)、『オリゴ糖のチカラ—免疫力アップ&毒出しに効くオリゴ糖で体の中からキレイになる!』(主婦と生活社)、『大腸の健康法—病気にならない「リラックス腸」をつくる』(平凡社)など。

主要専門領域

大腸内視鏡検査(現在までに2万件以上施行)、生活習慣病としての大腸疾患、地中海式食生活(地中海式ダイエット)、漢方療法、ストレス対策としてのポップ・ミュージックの著書がある。

松生クリニック ホームページ <http://matsuikeclinic.com>

【参考資料②】

「オリゴのおかげ」

「オリゴのおかげ」は、乳果オリゴ糖を主成分とした卓上タイプの甘味料です。使い方は簡単で、コーヒー、紅茶、ココアやヨーグルトの甘味としてはもちろん、加熱しても味は変わらないので、煮物などのお料理にもお使いいただけます。

平成9年10月 乳果オリゴ糖を主成分とし、腸内のビフィズス菌を適正に増やして、おなかの調子を良好に保つ食品として特定保健用食品(特保) 許可

オリゴのおかげホームページ

<http://www.oligo.jp/>

会社概要

会社名 : 塩水港精糖株式会社

創 立 : 明治36年12月

設 立 : 昭和25年7月

資本金 : 17億5,000万円

(東京証券取引所市場2部上場)

本 社 : 東京都中央区東日本橋1丁目1番5号 COI東日本橋ビル

電 話 : 03-3249-2381(代)

塩水港精糖株式会社ホームページ <http://ensuiko.co.jp/>

【参考資料③】

■ 腸に関するストレス度合い(調査対象者全体)

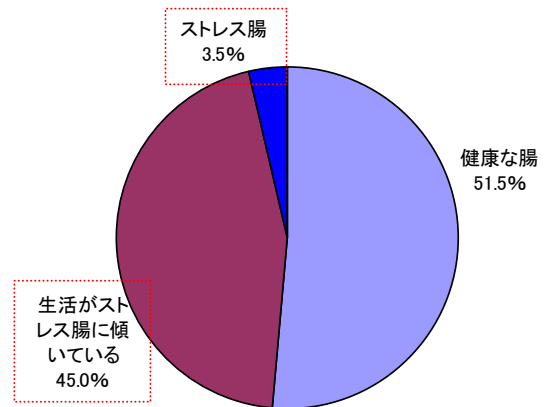
■ 腸に関するストレスチェック(調査対象者全体/複数回答)

	人	%
全体	600	100.0
朝食は食べないことが多い	101	16.8
野菜や果物、きのこや海藻などを食べるのが少ない	63	10.5
納豆は嫌いである	84	14.0
料理にはオリーブオイルは使わずサラダ油を使っている	180	30.0
魚より肉をよく食べる	190	31.7
水分を取ることを控えている	12	2.0
外食やコンビニ食をよく利用する	93	15.5
お酒を飲みすぎるが多い	76	12.7
現在ダイエットをしたり、過去にダイエットの経験がある	167	27.8
トイレに行きたくなくても我慢することがある	115	19.2
下剤を1年以上使っている	16	2.7
運動不足気味である(週2時間以下)	355	59.2
睡眠時間は一日6時間以下である	205	34.2
ストレスがたまる職場である	161	26.8
食べ物やエアコンで体を冷やすことが多い	144	24.0
猫背など姿勢が悪い	212	35.3
この中に当てはまるものはない	33	5.5

回答個数で腸のストレス度合いを診断

	(回答個数)	人	%
全体		600	100.0
健康な腸	(0~3個)	309	51.5
生活がストレス腸に傾いている	(4~8個)	270	45.0
ストレス腸	(9~13個)	21	3.5
重度のストレス腸	(14個以上)	0	0.0

対象者の48.5%がストレス腸予備軍



本調査結果の詳細レポートは下記オリゴのおかげのホームページでもダウンロードできます。

オリゴのおかげ WEBサイト

<http://www.oligo-cp.com/>

【参考資料④】

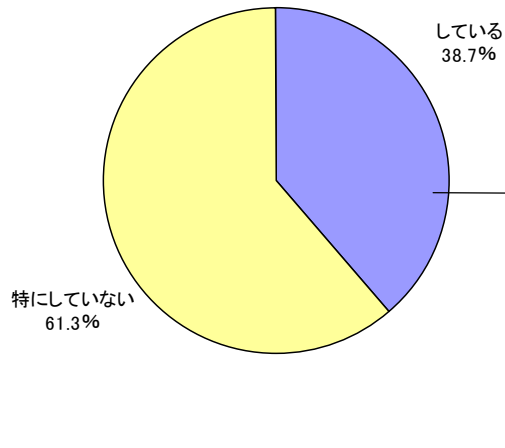
「日本人の腸のストレスに関する調査」主な調査結果

■ 日常生活でのストレスを感じる頻度(日常生活でストレスを感じる人／単一回答)

職業別		(%)		
		n=	非常にある	時々ある
全体		538	35.7	64.3
職業別	専業主婦	121	32.2	67.8
	パート/アルバイト	71	26.8	73.2
	会社員	221	48.0	52.0
	自営業・自由業	58	25.9	74.1
	公務員	21	33.3	66.7
	その他	46	13.0	87.0

■ ストレスを解消するために何かしているか(調査対象者全体／単一回答)

	人	%
全体	600	100.0
している	232	38.7
特にしていない	368	61.3



■ ストレスを解消するためにしていること(自由回答:抜粋)

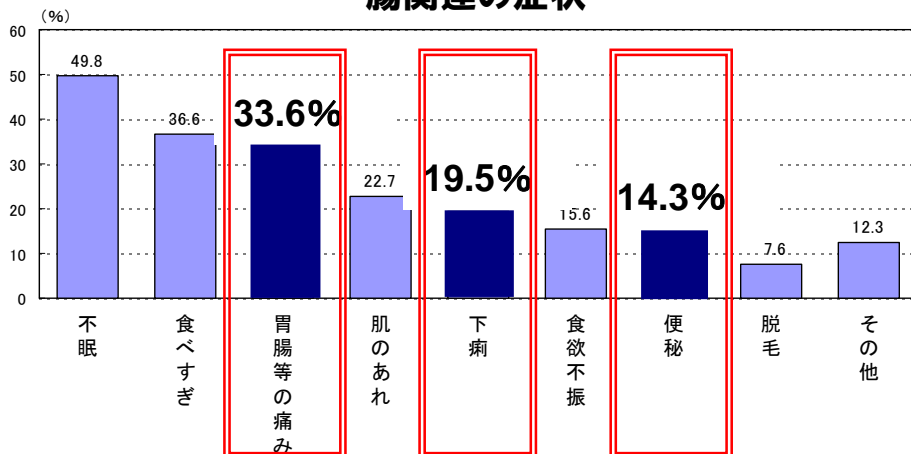
- ・スポーツジムへ通う。
- ・音楽を聴いたり、釣りに行ったりして趣味に没頭する。
- ・ゴルフに行く。
- ・映画館で映画鑑賞。
- ・ヨガなどの運動。
- ・親友とどうでもいい話をする。
- ・ウォーキングなどをして汗を流す。
- ・気分転換にランチに友人といたりショッピングへ出かけたり映画を見に行ったりです。
- ・ジムで思いきり汗をかく。

「日本人の腸のストレスに関する調査」主な調査結果

■ ストレスを強く感じるとする諸症状(日常生活でストレスを感じることもある人/複数回答)

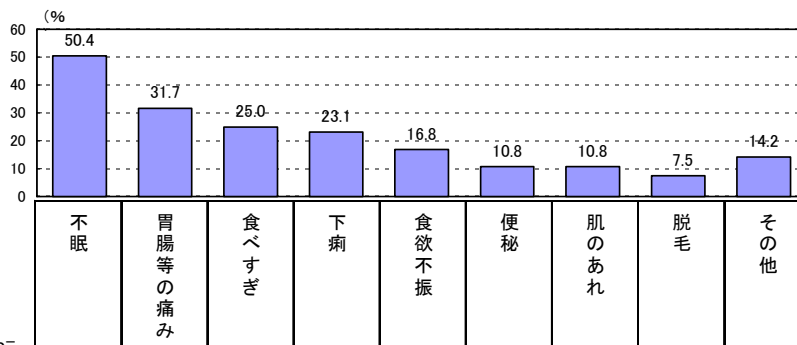
(n=538)

腸関連の症状



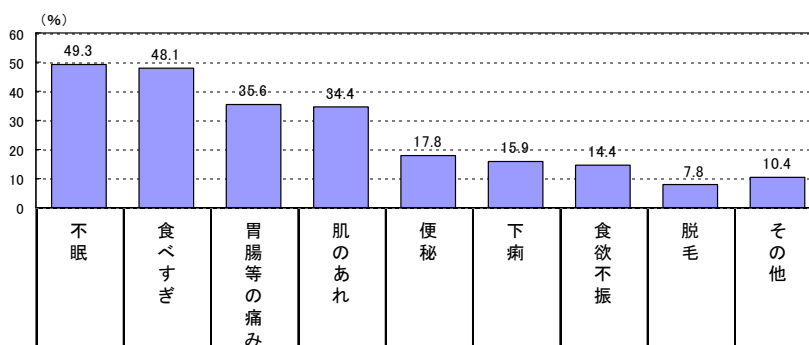
■ 性別・年代別

男性



n=		男性 全体	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60歳以上
	268	50.4	48.2	48.3	55.4	58.5	40.0
	56	31.7	30.4	32.8	33.9	39.6	20.0
	58	25.0	33.9	36.2	26.8	13.2	11.1
	56	23.1	23.2	17.2	23.2	34.0	17.8
	53	16.8	16.1	12.1	16.1	24.5	15.6
	53	10.8	10.7	5.2	8.9	18.9	11.1
	45	10.8	16.1	10.3	10.7	7.5	8.9
		7.5	10.7	8.6	7.1	3.8	6.7
		14.2	12.5	15.5	10.7	17.0	15.6

女性



n=		女性 全体	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60歳以上
	270	49.3	52.6	40.4	48.3	47.2	60.5
	57	48.1	52.6	56.1	60.0	35.8	30.2
	57	35.6	47.4	33.3	36.7	32.1	25.6
	60	34.4	56.1	33.3	33.3	22.6	23.3
	53	17.8	21.1	17.5	16.7	15.1	18.6
	53	15.9	22.8	12.3	23.3	7.5	11.6
	43	14.4	21.1	14.0	11.7	18.9	4.7
		7.8	21.1	12.3	6.7	5.7	16.3
		10.4	5.3	14.0	10.0	11.3	11.6

本件に関するお問い合わせ先
オリゴのおかげPR事務局(株)アンティル内) 担当:樋口・鈴木
TEL:03-5572-6062 FAX:03-5572-6065