

2000人へ緊急調査！

コロナ禍で胃の不調を訴える人は41.3%！
うち3人に1人はコロナ禍で胃痛を訴える“コロナ胃痛”か
胃の不調の際に食べたい食品1位は「ヨーグルト」

生活者の“健康と暮らし”に関する情報を発信するポータルサイト「マイライフニュース」を運営するヒューマン・データ・ラボラトリ株式会社（所在地：埼玉県さいたま市、代表取締役：長 誠）では、緊急事態宣言が明けて約4ヶ月経ったいま、コロナ禍における“胃の不調”の実情を知るため、全国の男女2000名を対象にアンケート調査を行いました（実施時期：10月15日～19日）。

アンケートの主な結果

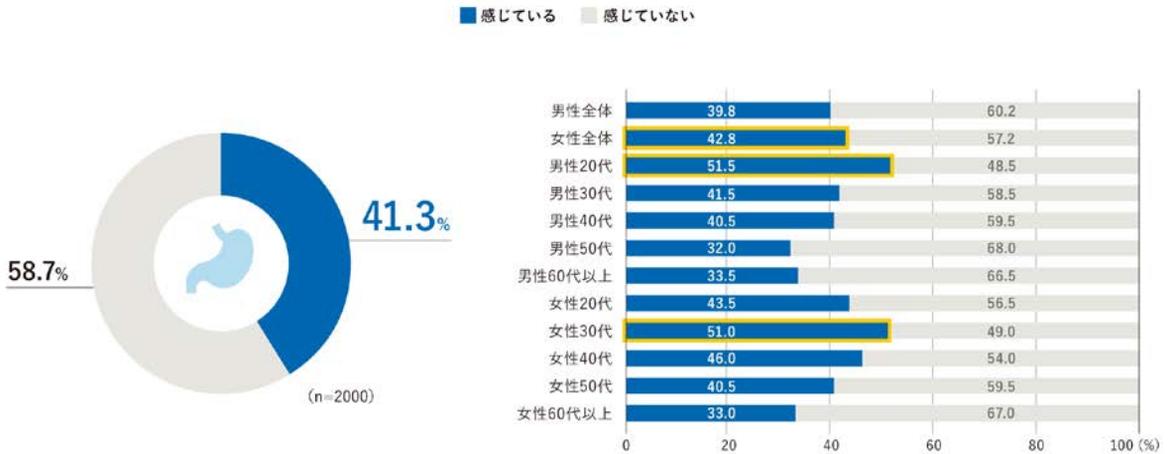
- コロナ禍に胃の不調を感じている人は約4割
- 胃の不調を感じる人の約半数はコロナ禍前より不調の程度が重くなっている
- 不調の原因は「ストレス」が最多（63.2%）
- 症状は「胃もたれ」「胃痛」「胸やけ」の順
- 胃の不調を感じている人の約半数（52.1%）が生活に影響があると回答
- 「ヨーグルト」が胃の不調の際に食べたい食品の1位に
- 74.0%は胃の不調を感じても通院は控えていると回答
- コロナ禍に通院した人の検査結果はほとんどが「異常なし」（68.8%）

新型コロナウイルスの感染拡大を受け今年4月に緊急事態宣言が発令されて以降、コロナ禍において胃の不調を感じている人は41.3%となり、そのうち半数近くの人（47.7%）が緊急事態宣言前に比べて不調の程度が重くなっていることがわかりました。胃の不調の原因については「ストレス」（63.2%）を挙げる人が最も多く、不調の症状は、「胃もたれ」（49.5%）、「胃痛」（32.4%）、「胸やけ」（29.2%）の順となりました。コロナ禍によるストレスで、3人に1人が“コロナ胃痛”に悩まされている実情が浮き彫りとなりました。また、胃に良い食品で、かつ毎日継続して食べられる食品は、「ヨーグルト」が第1位となり、胃の不調を感じた際に最も食べたい食品であることが示唆されました。

<本件に関するメディアの方のお問い合わせ先>
広報担当：森・本間（TEL:03-6402-0313）
E-mail：releaseinfo@humandatalab.com

● コロナ禍に胃の不調を感じている人は約4割！

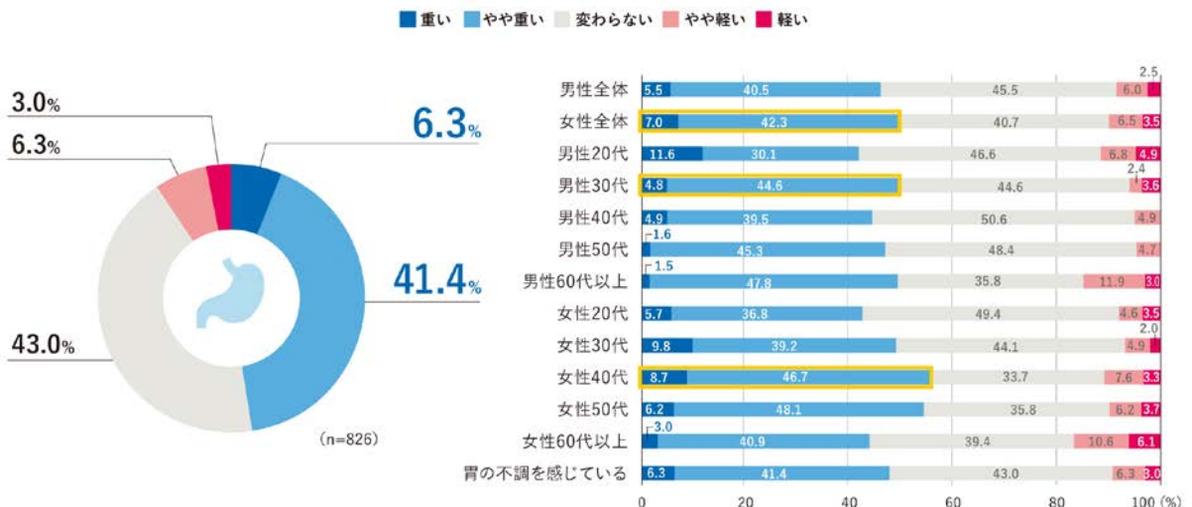
Q 緊急事態宣言後から現時点にかけて、胃の不調を感じることはありますか。（お答えは1つ）（n=2000）



緊急事態宣言後から現時点にかけて、胃の不調を感じるかどうかを聞いたところ、41.3%の人がコロナ禍で「胃の不調を感じている」ことがわかりました。男女別にみると、男性の39.8%に対して女性は42.8%と、女性の方がやや胃の不調を感じる傾向にありました。年代別では、男性は20代が最多、女性は30代が最多となり、コロナ禍では比較的若い世代で胃の不調を感じる人が多い結果となりました。

● 胃の不調を感じる人の約半数はコロナ禍前より不調の程度が重くなっている

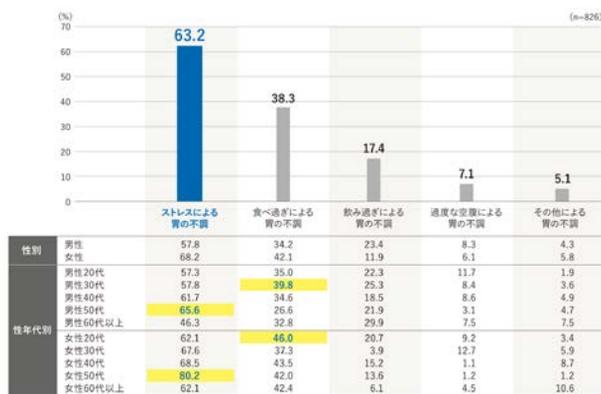
Q 緊急事態宣言前と比べて、胃の不調の程度を教えてください。（お答えは1つ）（n=826）



胃の不調を感じていると回答した人に、緊急事態宣言前と比べて、胃の不調の程度は変化したかを聞いたところ、半数近くの47.7%（「重い」6.3%+「やや重い」41.4%）の人が程度が重くなっていると回答しました。男女別では、男性よりも女性の方が不調の程度がやや重くなっている傾向にあり、年代別では、男性は30代（49.4%）、女性は40代（55.4%）で不調の程度が重くなっていることがわかりました。

● 不調の原因は「ストレス」が最多（63.2%）

Q あなたの胃の不調の原因として考えられるものを教えてください。（お答えはいくつでも）（n=826）

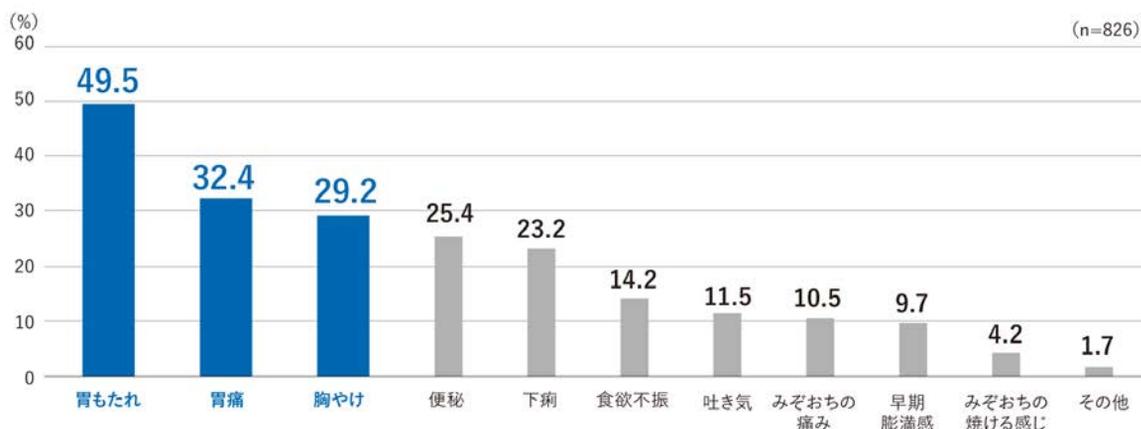


胃の不調を感じている人に、胃の不調の原因として考えられるものを聞くと、最も多かった回答が「ストレス」で63.2%を占めました。外出自粛やリモートワーク、感染への不安など、コロナ禍での様々なストレスが胃の不調につながっているものと思われれます。次いで「食べ過ぎ」（38.3%）、「飲み過ぎ」

（17.4%）、「過度な空腹」（7.1%）と続きました。年代別でみると、「ストレス」による胃の不調を感じている人は男女とも50代（男性65.6%、女性80.2%）で最も多く、一方で「食べ過ぎ」による胃の不調を感じている人は、男性30代（39.8%）、女性20代（46.0%）と若年層で最も多い結果となりました。

● 症状は「胃もたれ」「胃痛」「胸やけ」の順

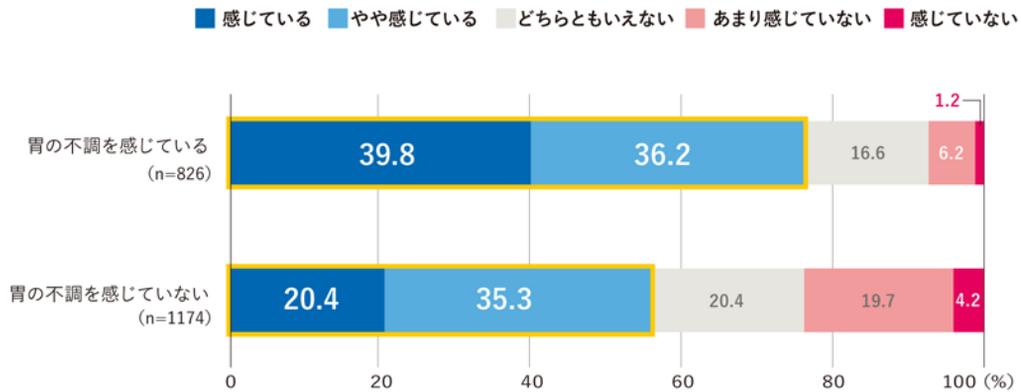
Q あなたの胃の不調はどのような症状ですか。（お答えはいくつでも）（n=826）



コロナ禍で感じている胃の不調はどのような症状かを聞いたところ、「胃もたれ」が最も多く49.5%、次いで「胃痛」が32.4%、「胸やけ」が29.2%、「便秘」が25.4%と続きました。「胃もたれ」を感じている人は、年齢が上がるにつれて割合が高くなる傾向にありました。また、「胃痛」については、ストレスとの関連性が深い症状であることから、胃の不調を感じている3人に1人がコロナ禍のストレスからくる“コロナ胃痛”に悩まされている可能性が浮かび上がりました。

● 胃の不調を訴える人の76.0%がストレスを感じている！

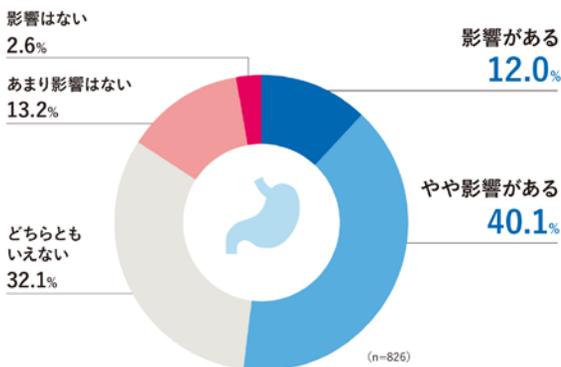
Q あなたは、ストレスをどの程度感じていますか。（お答えは1つ）（n=2000）



コロナ禍の中で、どの程度ストレスを感じているのかを聞いてみると、胃の不調を感じている人では76.0%が「ストレスを感じている」（「感じている」39.8%+「やや感じている」36.2%）と回答しました。一方、胃の不調を感じていない人では、55.7%が「ストレスを感じている」（「感じている」20.4%+「やや感じている」35.3%）と回答しており、胃の不調がある人の方がストレスを感じている割合が高いことがわかりました。

● 52.1%が生活に影響があると回答！

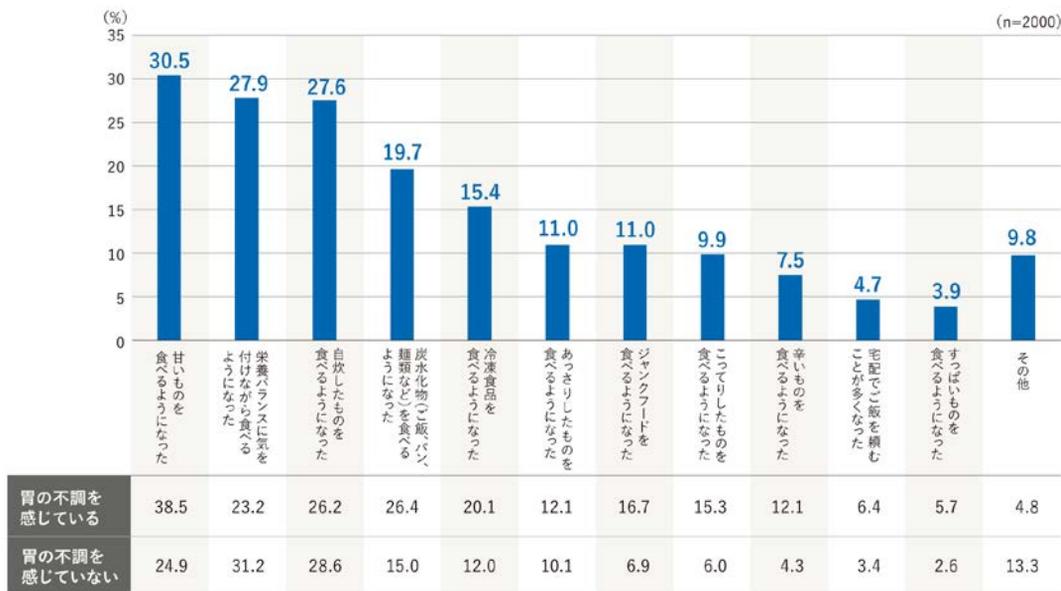
Q 胃の不調があると、普段の生活にどの程度影響がありますか。（お答えは1つ）（n=826）



胃の不調があると、普段の生活にどの程度影響があるかを聞いたところ、52.1%と過半数の人が「生活に影響がある」（「影響がある」12.0%+「やや影響がある」40.1%）と回答しました。胃の不調が、QOL（Quality of Life：生活の質）の低下にもつながっている可能性が示唆されました。性年代で見ると、女性の50代（53.1%）が最も生活に影響があると回答していました。

● 胃の不調を訴える約4割の人が、在宅・自粛生活で甘いものを食べるようになった！

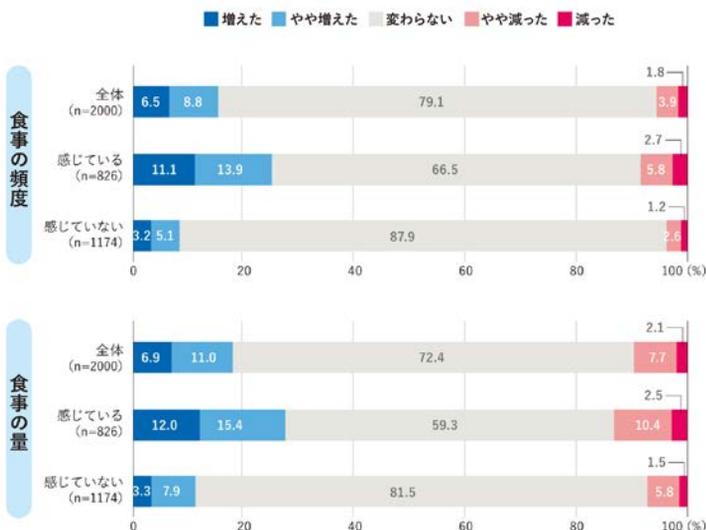
Q 在宅・自粛生活での食生活について、あなたにあてはまるものをお答えください。（お答えはいくつでも）（n=2000）



在宅・自粛生活での食生活に関する質問では、「甘いものを食べるようになった」（30.5%）との回答が最も多く、次いで「栄養バランスに気をつけながら食べるようになった」（27.9%）、「自炊したものを食べるようになった」（27.6%）と続きました。特に胃の不調を感じている人は、約4割（38.5%）が「甘いものを食べるようになった」と回答しているほか、「ジャンクフードを食べるようになった」（16.7%）、「こってりしたものを食べるようになった」（15.3%）の割合も、胃の不調を感じていない人を大きく上回っており、在宅・自粛生活の影響で食生活が乱れがちになっていることが伺えます。

● 胃の不調を抱える人の大多数は、食事の量も頻度も変わっていない？

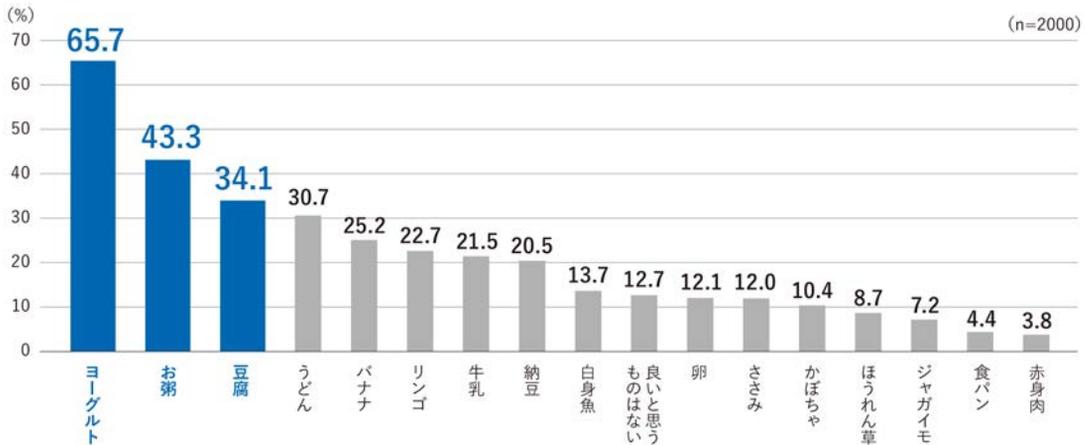
Q 在宅・自粛生活により、食事の頻度・量は変わりましたか。変わった方はどのように変わりましたか。（n=2000）



在宅・自粛生活により、食事の頻度・量が変わったかを聞いたところ、胃の不調を抱えている人の半数以上が、食事の頻度も量も「変わらない」と回答していました。しかし、胃の不調を感じていない人と回答を比較してみると、胃の不調を感じている人のほうが、食事の量も頻度も増えていると回答していました。食事の頻度と量が「増えている」ことが、胃の不調につながっている可能性も考えられます。

●「ヨーグルト」が胃の不調の際に食べたい食品の1位に

Q あなたが胃に良いと思うものはありますか。（お答えはいくつでも）（n=2000）



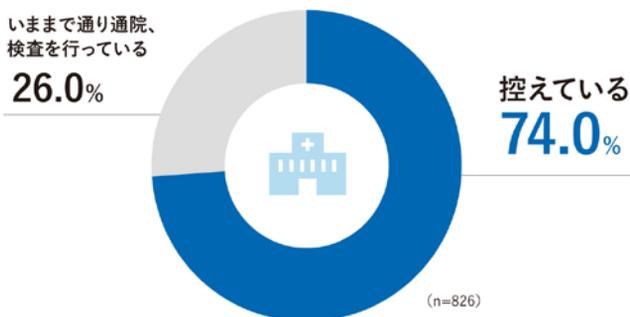
※参考

東京都病院経営本部 胃腸の調子が悪い時の食事

胃に良いと思う食品について聞いてみたところ、第1位は「ヨーグルト」で65.7%となりました。2位は「お粥」（43.3%）、3位は「豆腐」（34.1%）と、胃にやさしいイメージのある食品が上位に並びました。特に「ヨーグルト」は、毎日継続的に食べられる（食べたい）／食べやすい食品でもダントツの1位（62.3%）に選ばれており、胃の不調の際に最も食べたい食品であることが伺える結果となりました。

●74.0%は胃の不調を感じても通院は控えていると回答

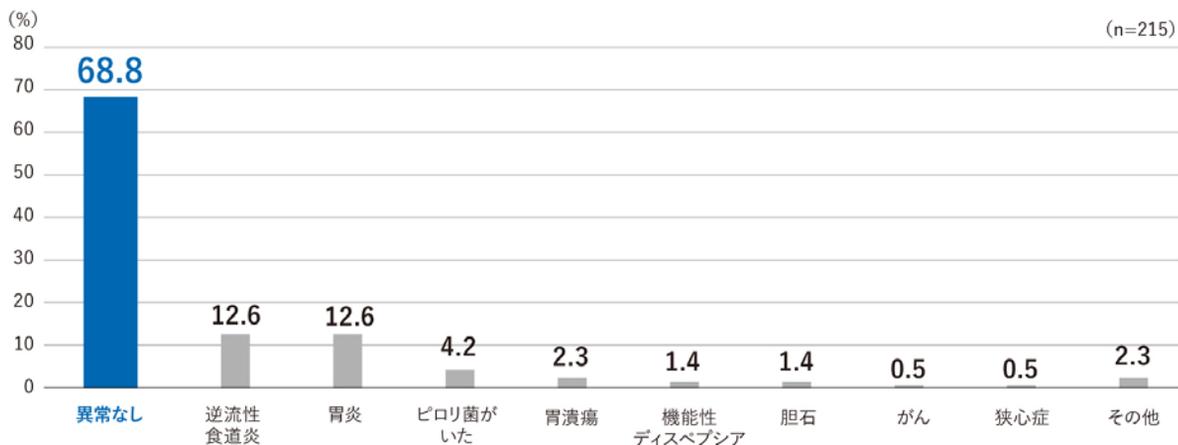
Q あなたはコロナ禍において、胃の不調により通院、検査を行ないましたか。（お答えは1つ）（n=826）



胃の不調を感じている人に、コロナ禍の中で通院、検査を行ったかを聞いたところ、7割以上（74.0%）の人が「通院を控えている」と回答しました。その理由に、「新型コロナウイルスの感染が怖いから」を挙げる人が43.9%を占めており、病院内でのコロナ感染を恐れ、通院や検査ができていない人が多いことがわかりました。

● コロナ禍に通院した人の検査結果はほとんどが「異常なし」(68.8%)

Q あなたの直近の診断結果を教えてください。(お答えはいくつでも) (n=215)



コロナ禍の中において、胃の不調により通院、検査をした人の直近の診断結果は、ほとんどが「異常なし」(68.8%)という結果でした。明確な原因となる疾患がなく、胃の不調を感じていることから、コロナ禍によるストレス性の症状が多いものと推察されます。

調査名	「胃の不調に関する実態調査」
調査目的	コロナ禍の在宅生活の影響により、胃の不調を抱える人の割合や症状の程度、各々の対処法など、実態を調査する。
調査対象者	・全国の20歳～60歳以上男女 2,000人 ・性別、年代（10歳刻み）、就業有無による均等割付
調査手法	インターネット調査
調査時期	2020年10月15日（木）～2020年10月19日（月）

＜本件に関するメディアの方のお問い合わせ先＞
 広報事務局：森・本間（TEL:03-6402-0313）
 E-mail：releaseinfo@humandatalab.com