

-12月11日は「胃腸の日」-

2000人に聞いた！4人に1人が「ピロリ菌」自体を知らない時代に
胃の不調を訴える人は41.3%！特に20代男性が最多

専門医が胃の不調を乗り切る秘訣を伝授！

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、12月11日「胃腸の日」に向けて、“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

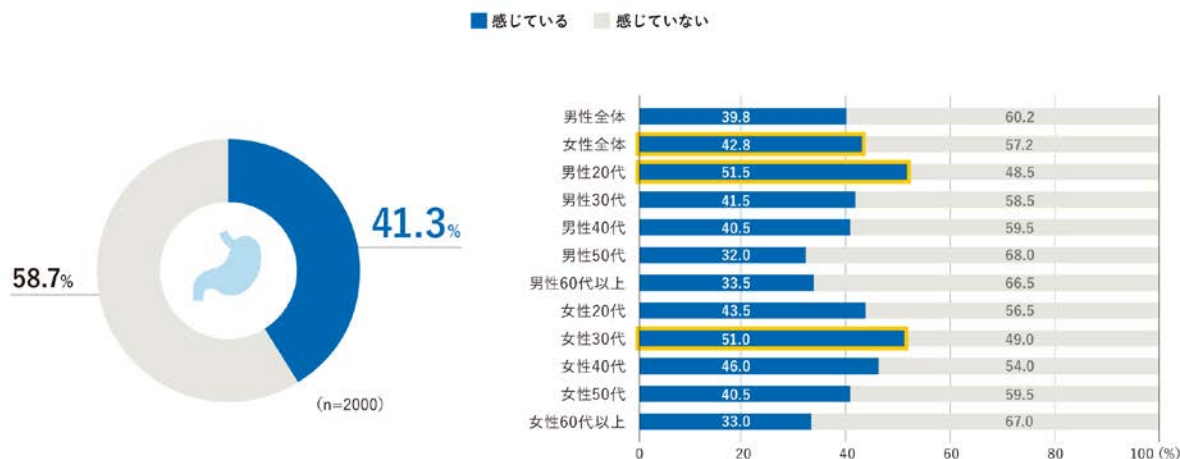
- 41.3%の人が胃の不調を感じている。男性は20代、女性は30代が最多
- 主な性格は「短気・心配性・几帳面・せっかち・頑固・気が弱い」
- 胃の不調を抱えている人は「太っている」傾向に（38.7%）
- 「夜」に不調を感じやすい人が最も多く35.7%
不調の程度では「朝に重い」と感じる人が7割超（74.9%）
- 胃の不調を感じている人は同時に「肩こり」も抱えている！？
- 約4人に1人は「ピロリ菌のことを知らない」と回答
- ピロリ菌の除菌治療後に定期検査を行っていない人は約6割
- 約半数が「除菌後胃がん」の存在を知らない

新型コロナウイルス感染症の影響により、私たちの生活環境は大きく変化し、ニューノーマル（新常態）時代を迎えつつあります。こうした中、コロナ禍において「胃の不調を感じている」と回答した人は41.3%と、4割以上を占める結果となりました。年代別の傾向を見ると、男性の20代が最も多く、若年層で胃の不調に悩まされていることがわかりました。また、胃がんの最大の危険因子とされるピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）の除菌治療について聞いたところ、「ピロリ菌はいたことがないので除菌治療はしていない」と63.1%の人が回答した一方で、「ピロリ菌自体が何かわからない」という人も23.1%おり、約4人に1人がピロリ菌のことを知らない実態が明らかになりました。そこで、今回の調査結果について、胃・腸の専門医である「ファミリークリニックひきふね」院長の梅舟仰胤先生に話を聞きました。

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

● 41.3%がコロナ禍に胃の不調を感じている！ 男性では20代が最多、女性では女性30代が最多

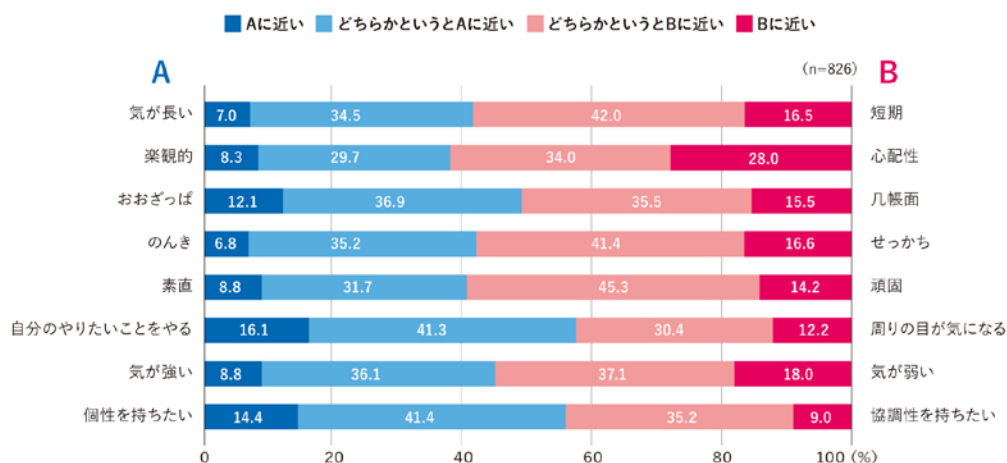
Q 緊急事態宣言後から現時点にかけて、胃の不調を感じることはありますか。（お答えは1つ）（n=2000）



新型コロナウイルスの感染拡大により今年4月に緊急事態宣言が発令されて以降、胃の不調を感じることもあるかを聞いたところ、41.3%の人が「胃の不調を感じている」と回答しました。男女別に見ると、女性42.8%、男性39.8%と女性の方が男性をやや上回りました。一方で、年代別で最も多かったのは男性20代で51.5%、次いで女性30代の51.0%となりました。コロナ禍では若い世代で胃の不調を抱える傾向にあるようです。

● 胃の不調を抱えている人の主な性格は、 短気・心配性・几帳面・せっかち・頑固・気が弱い

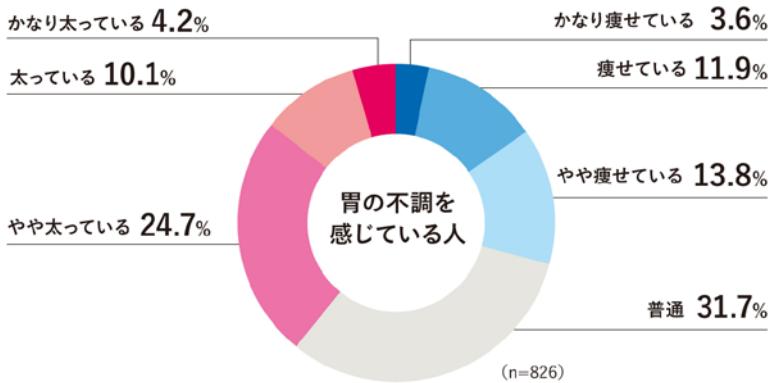
Q あなたの性格を教えてください。（n=826）



胃の不調を感じていると回答した人に、自分の性格について、「気が長い／短気」、「楽観的／心配性」、「おおざっぱ／几帳面」、「のんき／せっかち」、「素直／頑固」、「自分のやりたいことをやる／周りの目が気になる」、「気が強い／気が弱い」、「個性を持ちたい／協調性を持ちたい」の8項目で、それぞれどちらに近いかを聞きました。この結果、コロナ禍で胃の不調を感じている人の主な性格は、短気・心配性・几帳面・せっかち・頑固・気が弱い傾向にあることが浮かび上がりました。

● 胃の不調を抱えている人は、太っている傾向に（38.7%）

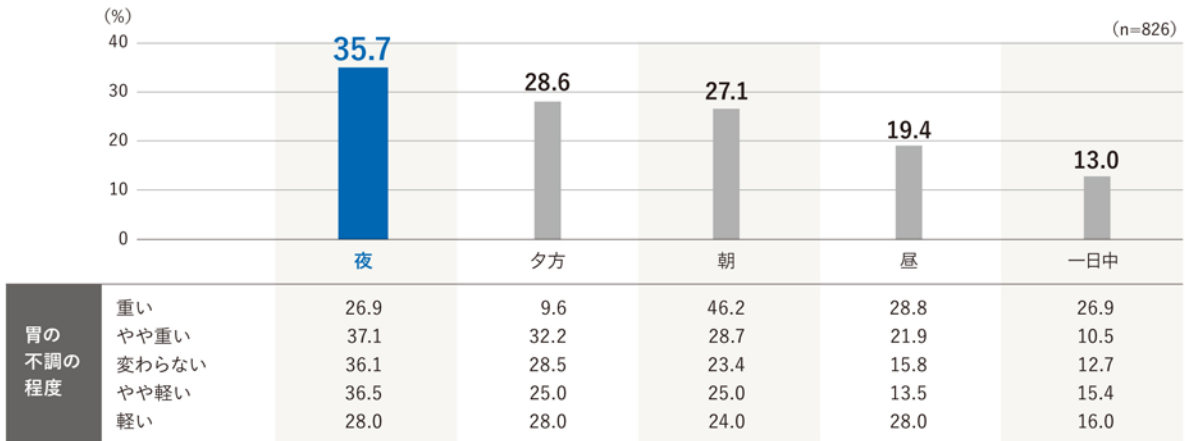
Q あなたの体型を教えてください。（n=826）



胃の不調を感じている人に、自身の体型について聞いたところ、38.7%の人が「太っている」（「かなり太っている」4.2%＋「太っている」10.1%＋「やや太っている」24.7%）と回答していました。これは、「普通」、「痩せている」の割合を上回っており、胃の不調を抱えている人は肥満傾向にあることがわかりました。普段の食生活で食べすぎていることも胃の不調に影響しているものと推察されます。

● 「夜」に不調を感じやすい人が最も多く35.7% 不調の程度でみると、「朝に重い」と感じる人が7割超（74.9%）に

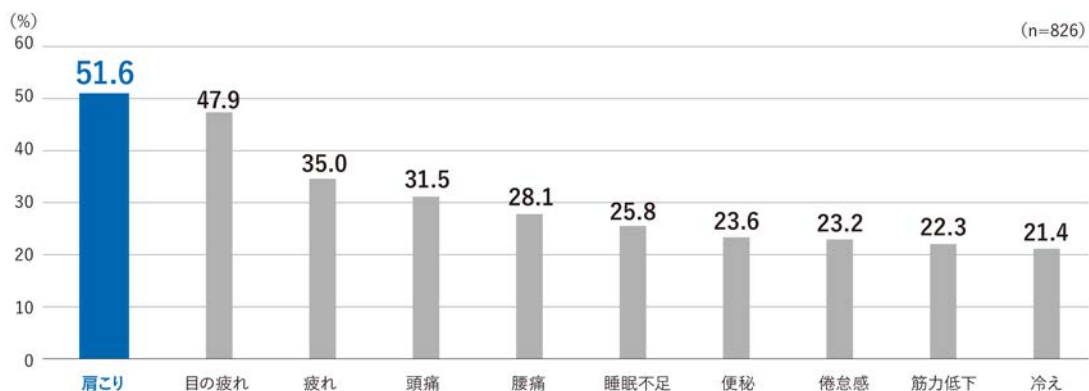
Q あなたが一日で胃の不調を感じやすいときはいつですか。（n=826）



一日の中で、胃の不調を感じやすい時間帯を聞くと、「夜」が最も多く35.7%、次に「夕方」の28.6%、「朝」の27.1%と続きました。また、不調の程度を、時間帯別に見てみると、「朝に重い」と感じる人が最も多く、74.9%（「重い」46.2%＋「やや重い」28.7%）に達しました。次いで、「夜に重い」と感じる人が64.0%（「重い」26.9%＋「やや重い」37.1%）となりました。

● 胃の不調を感じている人は、同時に「肩こり」も抱えている！？

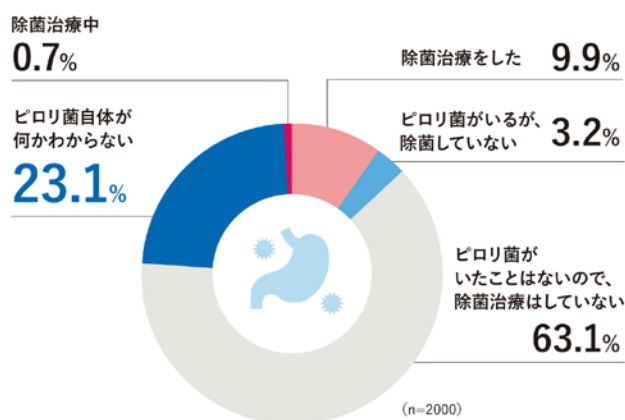
Q あなたが、胃の不調以外に感じている不調を教えてください。（n=826）



コロナ禍において、胃の不調以外に、どんな不調を感じているのかを聞いたところ、最も多い回答は「肩こり」（51.6%）という結果となりました。胃の不調を感じている人は、同時に「肩こり」を抱えている可能性もあることが浮かび上がりました。また、「肩こり」に次いで、「目の疲れ」（47.9%）を感じている人も多く、リモートワークやリモート学習でパソコンの画面を長時間見続けていることの影響も考えられます。

● 約4人に1人は、ピロリ菌のことを知らない！？

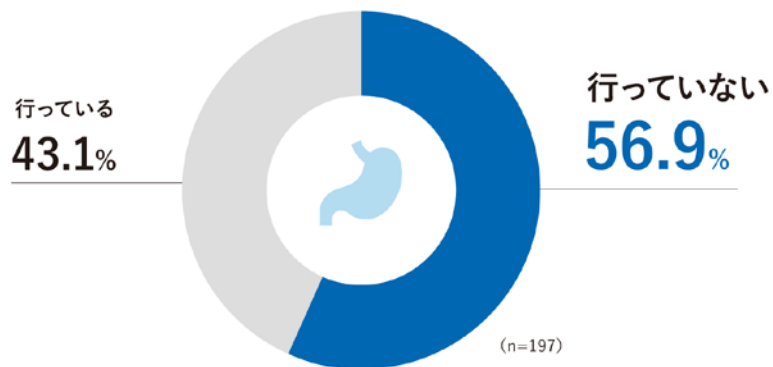
Q あなたは、ピロリ菌の除菌治療をしたことはありますか。（n=2000）



ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）は、胃潰瘍や胃がんなど胃の病気に深く関わっており、除菌治療を行うことで病気の発症リスクを低減できるとされています。そこで今回、ピロリ菌の除菌治療をしたことがあるかを聞いてみると、「ピロリ菌はいたことがないので除菌治療はしていない」と回答した人が63.1%を占めました。「除菌治療をした」という人は9.9%でした。一方で、「ピロリ菌自体が何かわからない」と23.1%が回答しており、約4人に1人はピロリ菌のことを知らないという実態が明らかになりました。

● 約6割は、ピロリ菌除菌後に定期検査を行っていない

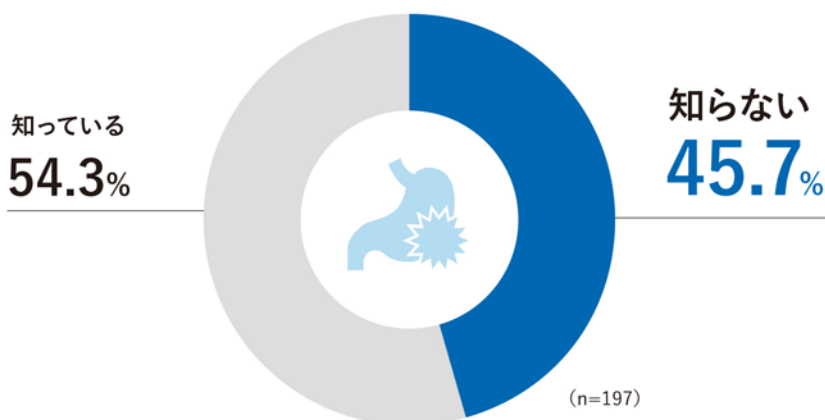
Q ピロリ菌を除菌後、あなたは定期的に内視鏡検査を行なっていますか。（n=197）



ピロリ菌の「除菌治療をした」と回答した人に、除菌後に定期的に検査を行っているかを聞くと、約6割（56.9%）の人が「行っていない」と回答しました。ピロリ菌を除菌してしまえば、定期検診をしなくても大丈夫と考えている人が多いと思われます。

● 約半数が除菌後胃がんの存在を知らない

Q あなたは、ピロリ菌除菌後にも胃がんのリスクが残っていることは知っていましたか。（n=197）



除菌治療をした人に、ピロリ菌を除菌した後も胃がんのリスクが残っていることを知っているかを聞いてみたところ、45.7%と約半数の人が除菌後胃がんの存在を知らないことがわかりました。

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）



梅舟 仰胤 先生(ファミリークリニックひきふね院長)

東京大学大学院医学系研究科博士課程修了。東京大学医学部消化器内科入局後、JR東京総合病院、日本赤十字社医療センター、東京警察病院、東京大学医学部附属病院に消化器内科医として勤務。「無痛内視鏡により、地域から胃・大腸がんで亡くなる方をゼロに」をミッションに掲げ、2017年内視鏡専門クリニック「ファミリークリニックひきふね」開院。開院3年半で内視鏡件数(胃・大腸カメラ)は10,000件を超える。東京大学医学部消化器内科非常勤医師、消化器病専門医、内視鏡専門医、総合内科専門医。テレビなどメディア出演多数。

◆どんな人が胃の不調に注意したほうがよい？

今回の調査では、**短気・心配性・几帳面・せっかち・頑固・気が弱い**といった性格の人や**肥満傾向の人**が胃の不調を感じやすいことがわかりましたが、このほかにも、**完璧主義や責任感が強い人、マイナス思考の人、ストレス対処がうまくできない人、運動習慣がない人、食生活が乱れている人**なども、**胃の不調に注意が必要です**。特に今年は、コロナ禍でリモート生活になり、生活習慣が急に変わったことで、運動不足や食生活の乱れ、さらにはストレスも溜まりがちとなって、**胃の不調をきたす人が増えることは間違いのないでしょう**。

◆なぜ胃が痛くなるタイミングが違う？

調査では、「夜」に胃の不調を感じる人が最も多い結果となりました。朝、昼、夕と1日3食食べてきて、**夜は一番胃が疲れている時間**なので、もともと症状が出やすい時間帯でもあります。そのうえ、夜はもう寝るだけなので、夕飯は本来多く食べなくても大丈夫なのですが、会食などでガッツリ食べる人も結構多く、それがきっかけとなって胃の不調を発症するケースが多いのです。特にアルコールは胃の働きを弱めてしまうため、夜お酒を飲んだりすることもダメ押しとなります。

さらに、本来であれば寝ている間に胃が休まることで日中の胃の疲れがリセットされるわけですが、胃が弱っていると食べ物が胃の中に残っている状態で寝てしまうこととなり、胃に大きな負担がかかります。そうすると、翌朝に強い胃の不調を訴えて目覚めることとなります。これが、朝方に最も症状が重いと感じる人が多い理由です。

◆胃の不調と肩こりは関係あり？

胃の不調と肩こりの関係性についてですが、首回りには自律神経に影響を及ぼす大事な神経が多く走っており、**肩こりが起きると首回りの血流が低下し、これらの自律神経の機能を低下させることが知られています**。自律神経は、胃腸の動きの制御も司っており、肩こりによって自律神経の働きが低下することで胃の働きも低下し、最終的に胃の不調を引き起こすと考えられます。

◆胃が痛くなったらどうしたらいい？

胃の不調を感じたら、まずは食事をせずに胃を休めること。お腹がすく場合には、固形物は摂取せずに、**果物やヨーグルト、スープやゼリー**などを口にするといいでしょう。**適度な運動**も胃の動きを良くするのでおすすめです。あとは、お腹を冷やさないように気をつけて。ストレスをなるべく感じないようによく休むことも大事です。また、寝る時に胃の中に食べ物が残っていると胃に負担をかけてしまうので、夕飯はなるべく早めに、そして量は少なめに。理想は寝る4時間前までに終えていると最高です。

◆ピロリ菌はもう忘れられてしまうの？

調査では、「ピロリ菌のことを知らない」と4人に1人が回答していました。ピロリ菌は胃がんの最大の危険因子であり、除菌治療を行うことで胃がんのリスクを確実に減らすことができます。しかし、**除菌により胃がんのリスクはあくまでも1/3程度に減少するだけで、決してゼロになるわけではありません**。したがって、**除菌後も1~2年毎に定期的に胃カメラを受けることが推奨**されます。そうすれば、万が一胃がんが見つかったとしても、必ずや内視鏡治療できるような早期の段階で見つかるはずで

す。残念ながら、「除菌すればもう胃がんにはならない」と誤解されている方もまだ多く、**除菌後胃がんの存在についてもっと啓蒙活動が必要だ**と考えています。当院では、除菌後は基本的に1年毎の胃カメラをルーティンとして行っており、除菌後胃がんの存在についても十分な情報提供を行っています。