

昨年より
増加！

2000人を対象、第二回「胃の不調実態調査」 猛威を振るう“隠れ胃痛”に要注意！

心の不調と比例、コロナ禍で胃の不調を訴える人は45.8%！
胃の不調を強く感じる人の対処法TOP3は「胃薬」「乳酸菌」「睡眠」

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、2020年10月に実施した「胃の不調に関する実態調査」に続き、約1年経ったいま、コロナ禍における“胃の不調”の実情や変化を知るため、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：9月6日～7日）。

アンケートの主な結果

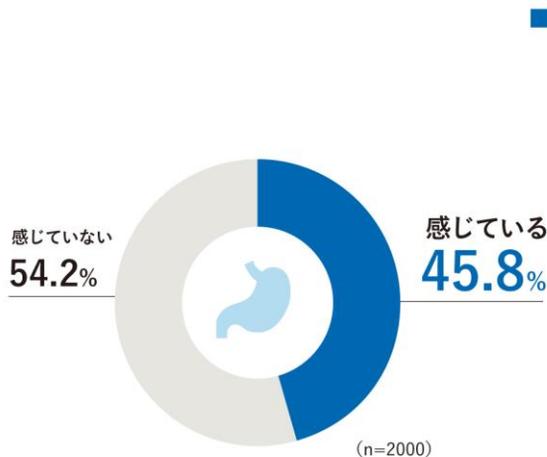
- コロナ禍に胃の不調を感じている人は45.8%
- 胃の不調を感じる人の約半数は昨年より不調の程度が重くなっている
- 56.4%が胃の不調は生活に影響があると回答！
- 胃の不調を感じている人の75.8%はストレスを感じている
- ストレスの原因TOP3は「新型コロナ」「将来・人生」「家計・経済的なこと」
- 胃の不調を「強く感じる人」の対処法TOP3は「胃薬」「乳酸菌」「睡眠」
- 予防対策術のTOP3は「食べ過ぎない」「十分な睡眠」「乳酸菌」
- 72.0%は胃の不調を感じても通院は控えていると回答
- 前年から急増した診断結果は「がん」「機能性ディスペプシア」「胆石」

新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナウイルス）の拡大を受け、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が繰り返される中、今年に入って胃の不調を感じている人は45.8%となり、前回調査の41.3%を上回る結果となりました。また、胃の不調を感じている人の約半数（49.7%）が、昨年よりも不調の程度が「重くなっている」ことがわかりました。さらに、胃の不調を感じている人の75.8%が「ストレスを感じている」と回答しており、コロナ禍での心の不調の影響から胃痛が悪化している可能性が示唆されました。胃の不調を「強く感じる人」の対処法としては、「胃薬を飲む」が最も多く、次いで「乳酸菌をとる」、「睡眠をとる」が挙げられました。

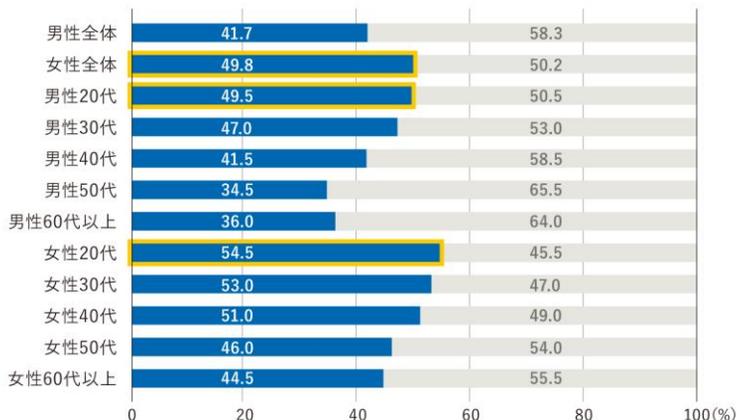
<本件に関するメディアの方のお問い合わせ先>
広報担当：森・本間（TEL:03-6402-0313）
E-mail：releaseinfo@humandatalab.com

● コロナ禍に胃の不調を感じている人は45.8%

Q 2021年1月から全国的に緊急事態宣言が発令されていますが、今年に入っ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)



■ 感じている ■ 感じていない

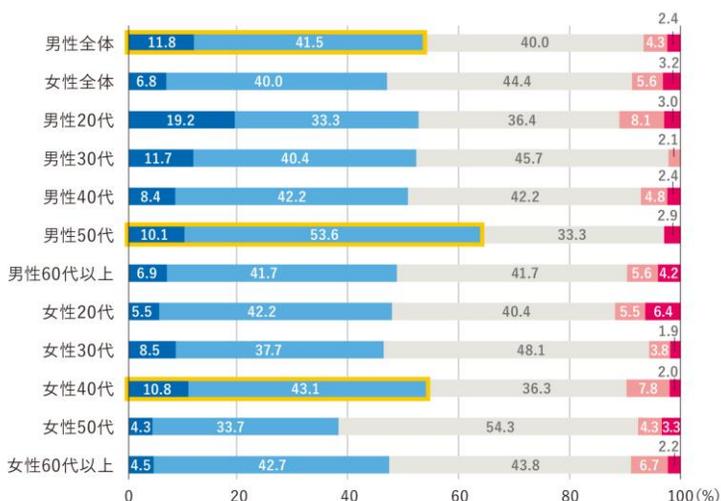
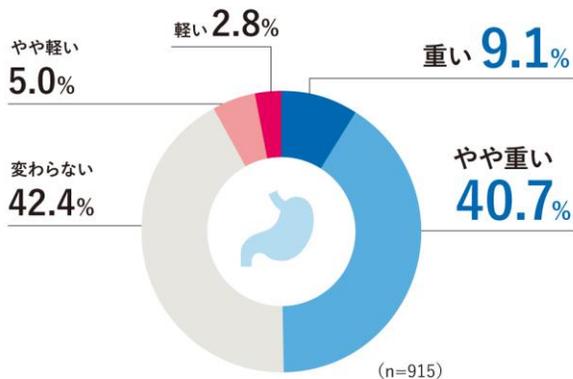


今年に入ってから、胃の不調を感じることもあるかを聞いたところ、45.8%の人が「胃の不調を感じている」と回答しました。これは、前回調査の41.3%を上回る結果となり、長引くコロナ禍の中で胃の不調を感じている人が増加していることが明らかになりました。男女別では、男性の41.7%に対して女性は49.8%と、前回同様に女性の方が胃の不調を感じる割合が高く、5割近くに達しました。年代別では、男性・女性ともに20代が最多となり、若年層で胃の不調を感じている傾向がわかりました。

● 胃の不調を感じる人の約半数は昨年より不調の程度が重くなっている

Q 昨年(2020年)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=915)

■ 重い ■ やや重い ■ 変わらない ■ やや軽い ■ 軽い

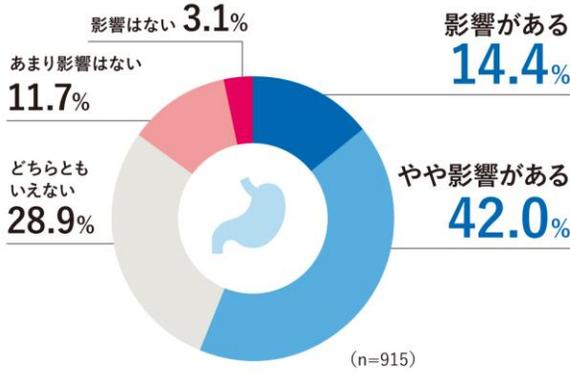


胃の不調を感じていると回答した人に、昨年と比べて、胃の不調の程度は変化したかを聞いたところ、49.7% (「重い」9.1%+「やや重い」40.7%) と約半数の人が、昨年よりも不調の程度が重くなっていると回答しました。男女別で見ると、男性の方が女性よりも不調の程度が重く感じていることがわかりました。年代別では、男性は50代、女性は40代で最多となりました。

● 56.4%が胃の不調は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=915)

■ 影響がある ■ やや影響がある ■ どちらともいえない ■ あまり影響はない ■ 影響はない

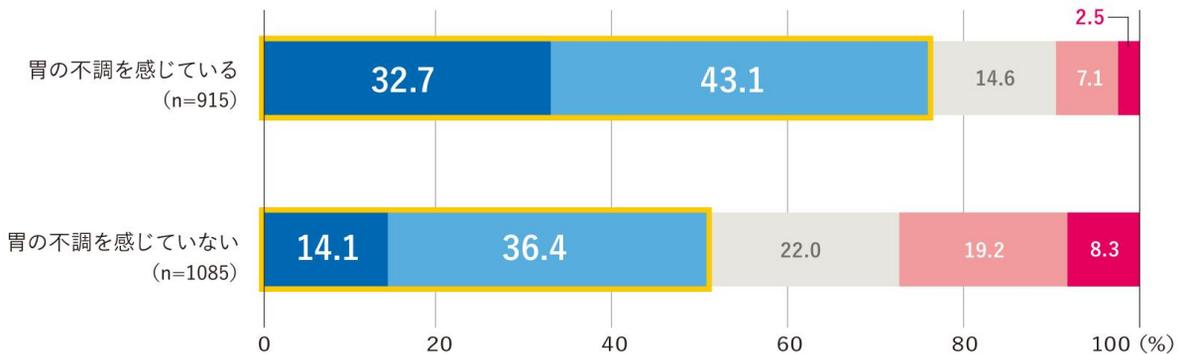


胃の不調があることで、普段の生活にどの程度影響があるかを聞くと、「影響がある」との回答が56.4%（「影響がある」14.4%+「やや影響がある」42.0%）と過半数を占めました。男女別では、男性の54.6%に対して、女性は57.8%と、胃の不調が生活に及ぼす影響は女性の方がやや強い傾向にありました。

● 胃の不調を感じている人の75.8%はストレスを感じている

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

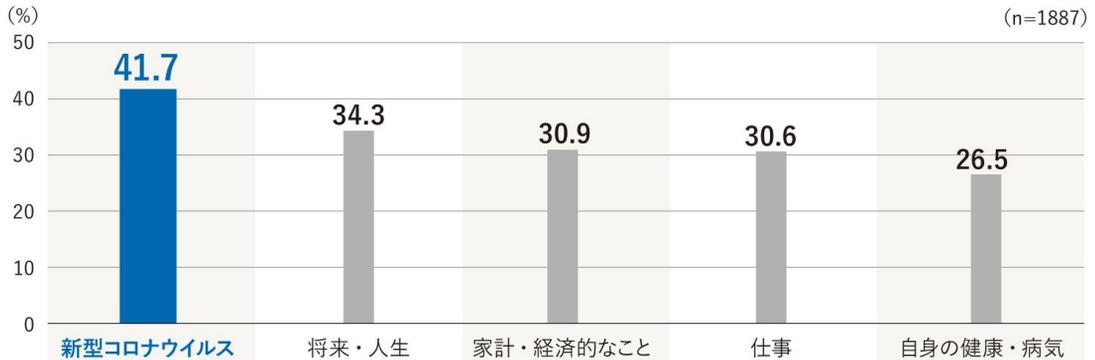
■ 感じている ■ やや感じている ■ どちらともいえない ■ あまり感じていない ■ 感じていない



コロナ禍における制限された生活が続く中で、現在どの程度ストレスを感じているのかを聞くと、胃の不調を感じている人では75.8%が「ストレスを感じている」（「感じている」32.7%+「やや感じている」43.1%）と回答していました。これに対して、胃の不調を感じていない人では、「ストレスを感じている」との回答は50.5%（「感じている」14.1%+「やや感じている」36.4%）となり、胃の不調を抱えている人ほどストレスを感じやすい傾向にあることが明らかになりました。

● ストレスの原因のTOP3は「新型コロナウイルス」「将来・人生」「家計・経済的なこと」

Q ストレスの原因にあてはまるものを教えてください。(お答えはいくつでも) (n=1887)



胃の不調を感じている	新型コロナウイルス	将来・人生	家計・経済的なこと	仕事	自身の健康・病気
胃の不調を感じている	43.2	40.1	34.3	34.3	31.7
胃の不調を感じていない	40.4	29.1	27.9	27.3	21.8

ストレスを感じる原因について聞いてみると、最も多く挙げたのは、やはり「新型コロナウイルス」で41.7%でした。次いで「将来・人生」(34.3%)、「家計・経済的なこと」(30.9%)、「仕事」(30.6%)、「自身の健康・病気」(26.5%)と続きました。さまざまな行動制限を強いられるコロナ禍での生活が、ストレスの大きな原因になっており、心の問題が胃痛の不調をさらに悪化させている可能性が示唆されました。

● 胃の不調を感じている人の91.2%は不安感を感じている

Q あなたは現在、不安感を感じたり、落ち込むことがありますか。(お答えは1つ) (n=2000)

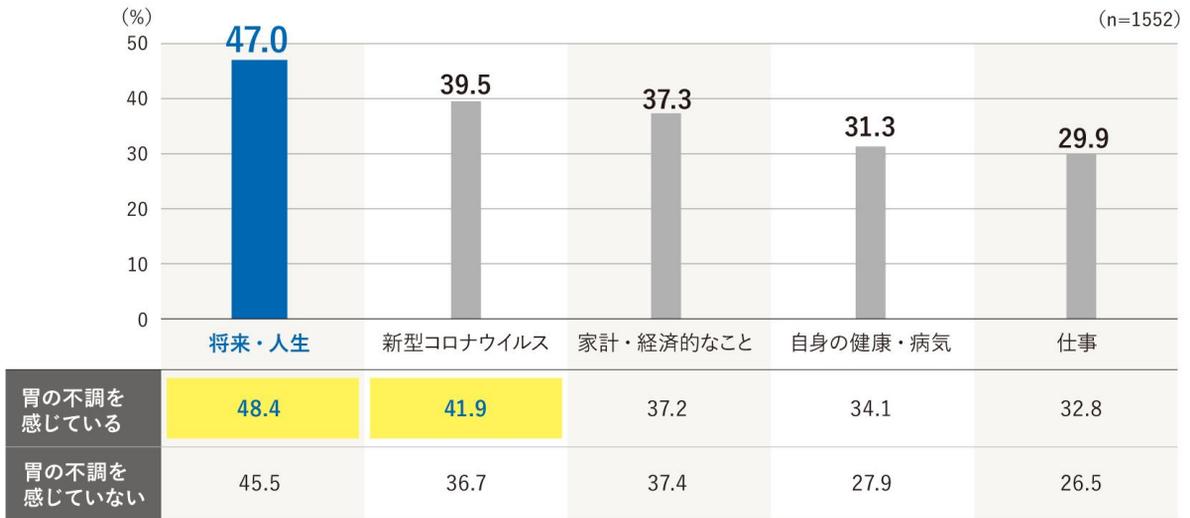
■ とともある ■ ある ■ ややある ■ ない



コロナ禍で不安を感じたり、落ち込むことがあるかを聞いたところ、胃の不調を感じている人では、「ある」との回答が91.2%（「とともある」28.5%+「ある」34.5% +「ややある」28.2%）に達していました。不安感や気持ちの落ち込みなどが、胃の不調にも影響を及ぼしていることが伺える結果となりました。

● **不安感を感じたり、落ち込む原因は、「将来・人生」「新型コロナウイルス」「家計・経済的なこと」「自身の健康・病気」が上位に**

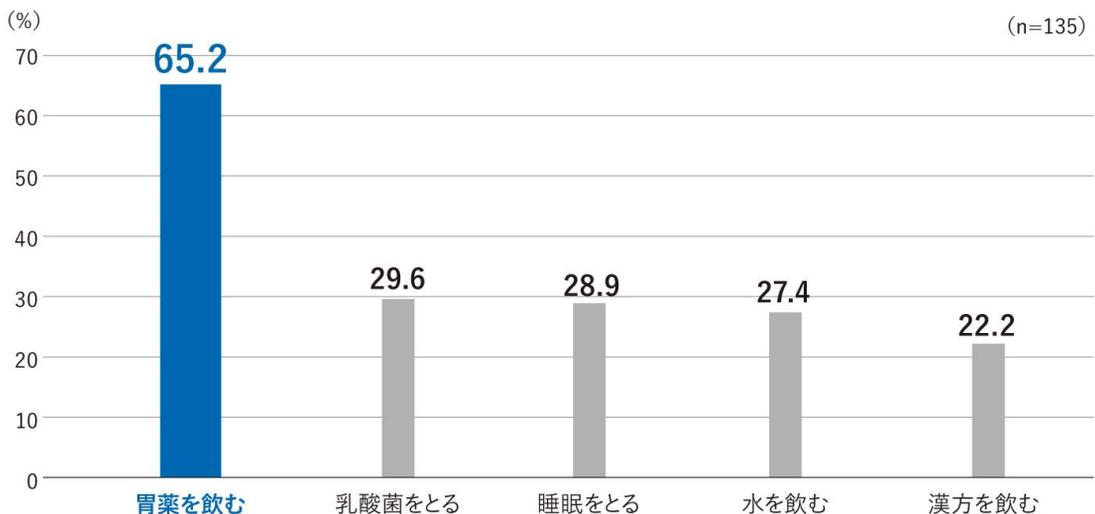
Q 不安感を感じたり、落ち込む原因にあてはまるものを教えてください。(お答えは1つ) (n=1552)



不安感を感じたり、落ち込む原因について聞くと、最も多かった回答が「将来・人生」で47.0%。次いで、「新型コロナウイルス」(39.5%)、「家計・経済的なこと」(37.3%)、「自身の健康・病気」(31.3%)の順となりました。ストレスの原因で1位となった「新型コロナウイルス」は、ここでも2位に入り、特に胃の不調を感じている人の回答では、4割を超えています。

● **胃の不調を「強く感じる人」の対処法TOP 3は「胃薬」「乳酸菌」「睡眠」**

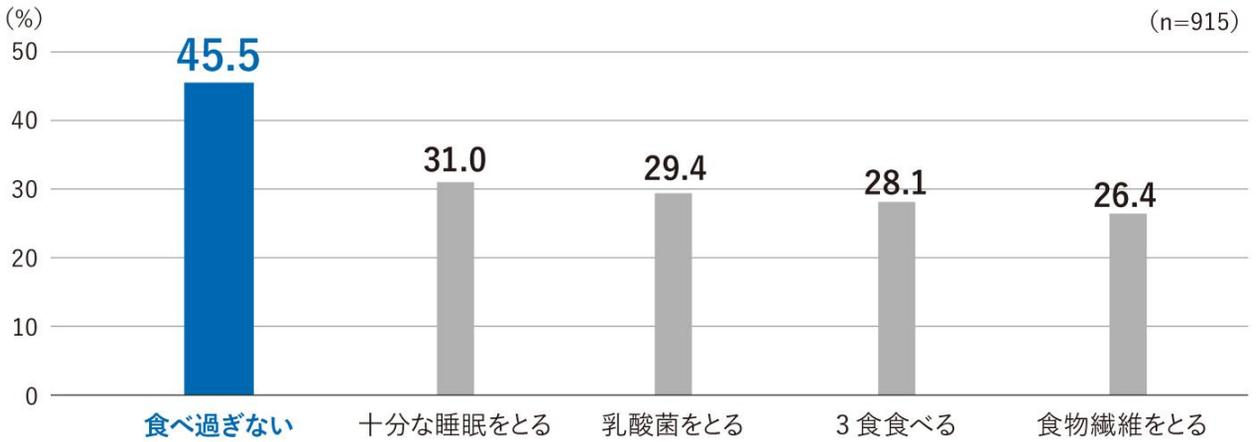
Q あなたは、胃の不調が起きた時、どのように対処しますか。(お答えはいくつでも) (胃の不調を強く感じる人 n=135)



胃の不調が起きた時、どのように対処しているのかを聞くと、胃の不調を強く感じる人では、「胃薬を飲む」(65.2%)との回答が最も多く、2位以下は、「乳酸菌をとる」(29.6%)、「睡眠をとる」(28.9%)、「水を飲む」(27.4%)、「漢方を飲む」(22.2%)と続きました。この中でも、「乳酸菌をとる」は、胃の不調を感じている人全体の回答では4位であり、胃の不調を強く感じている人は、対処法として乳酸菌をとる傾向があることがわかりました。

● **胃の不調の予防対策TOP 3は「食べ過ぎない」「十分な睡眠」「乳酸菌」**

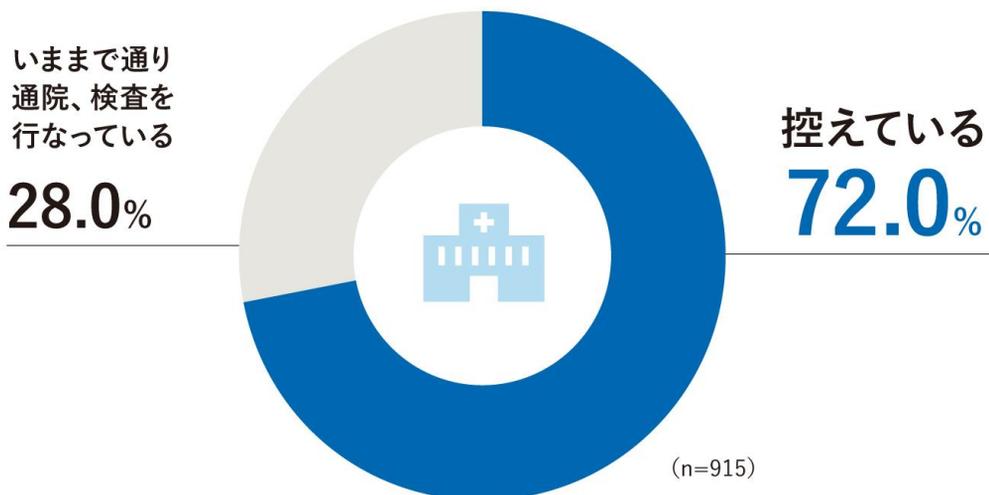
Q あなたは、胃の不調が起きないように、どのような対策を行なっていますか。(お答えはいくつでも) (n=915)



では、胃の不調が起きないように、どのような予防対策をしているのでしょうか。胃の不調を防ぐ対策TOP3は、1位「食べ過ぎない」(45.5%)、2位「十分な睡眠をとる」(31.0%)、3位「乳酸菌をとる」(29.4%)となりました。前回調査で、胃の不調の際に食べたい食品の1位に「ヨーグルト」が選ばれており、胃の不調の予防対策として、「ヨーグルト」から乳酸菌をとっている人も多いのかもしれませんが。

● **72.0%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=915)



コロナ禍の中で、胃の不調により通院、検査を行ったかを聞いたところ、「通院を控えている」との回答が72.0%を占めました。その理由としては、「新型コロナウイルスの感染が怖いから」を挙げる人が約半数(48.9%)となりました。前回の調査でも74.0%が「通院を控えている」と回答しており、長引くコロナ禍の影響で、依然として7割以上の人が胃の不調を感じながらも通院できていない実態が浮き彫りとなりました。

● 2020年から増加した診断結果のTOP3は「がん」「機能性ディスペプシア」「胆石」

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=115）

(n=115)

順位	診断結果	2020年 (%)	2021年 (%)	倍率 (倍)
1	がん	0.5	2.6	5.2
2	機能性ディスペプシア	1.4	4.3	3.1
2	胆石	1.4	4.3	3.1
4	逆流性食道炎	12.6	30.4	2.4
5	その他	2.3	5.2	2.3
6	胃炎	12.6	22.6	1.8
7	ピロリ菌がいた	4.2	5.2	1.2
8	胃潰瘍	2.3	1.7	0.7
9	異常なし	68.8	37.4	0.5
10	狭心症	0.5	0	0

胃の不調により通院、検査をした人の直近の診断結果を、前回調査と比較したところ、「異常なし」の割合が2020年から大幅に減少する一方で、「がん」が5.2倍、「機能性ディスペプシア」と「胆石」が3.1倍、「逆流性食道炎」が2.4倍と急増していることがわかりました。

調査名	第二回「胃の不調実態調査」
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	2021年9月6日（月）～2020年9月7日（火）

<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