

新国民病「胃の不調」による経済損失額は年間8000億円超！**推計847万人が「仕事に行けない」ほど深刻な状態に
花粉症・生理痛・頭痛と同程度のパフォーマンス低下を実感****1年のうち胃の不調が最も増える「夏」を前に、2万人を対象に緊急調査！
～胃薬に頼らなくても胃の不調を改善できる専門家おすすめの対策法とは～**

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）では、胃の不調が最も増える「夏」(※)を目前に、“胃の不調”によるパフォーマンス低下や経済損失実態を明らかにするため、20代～60代男女2万人を対象にアンケート調査を行いました（実施時期：5月14日～16日）。

アンケートの主な結果

- 慢性的な胃の不調を感じている人は15.5%（推計1213万人）
- 胃の不調時のパフォーマンス・集中力は通常時の半分以下に低下
- 「ストレスや精神的な緊張」が原因だと考えている人が半数近くに
- 仕事に及ぼす影響は作業スピードや判断力の低下など多岐にわたる
- 慢性的な胃の不調による早退・欠勤の平均回数は年間4.17回
- 効果を実感した対処法は「胃薬」「横になって休む」「ヨーグルト」
- 胃薬を使っても効果が実感できない人も一定数存在
- 一日三食を規則正しく食べていない人が過半数を占める
- 胃の不調を感じる前兆として「頭痛や肩こり」「背中の痛み」が表れるケースも
- 慢性的な胃の不調を感じる人は若年層に多く25歳でピーク

調査の結果、「長引く・繰り返す胃の不快感」があると回答した人は15.6%となり、推計1213万人が慢性的な胃の不調に悩んでいることがわかりました。また、慢性的な胃の不調によって、仕事を早退・欠勤した経験がある人は10.9%と推計847万人に達し、その経済損失は年間8000億円を超えることが判明しました。

さらに今回、慢性的な胃の不調を抱えている人の中から2000人を抽出し、胃の不調時における仕事のパフォーマンスを聞くと、通常時の半分以下にまで低下しており、花粉症・生理痛・頭痛と同程度のパフォーマンス低下を実感していることが明らかになりました。この調査結果を受け、川西市立総合医療センター 総長の三輪洋人先生にお話を伺いました。

(※) 参考資料の調査結果を参照

●慢性的な胃の不調を感じている人は15.5%（推計1213万人）

・10人に1人が胃の不調によって欠勤・早退した経験があると回答

Q：あなたはここ1年間に、何らかの胃の不快感や痛みを感じたことがありますか。以下の中からあてはまるものをお選びください。

Q：あなたと似たような仕事（同じ職種、同じ業務）をしている労働者の普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。0～10までの尺度上で評価してください。

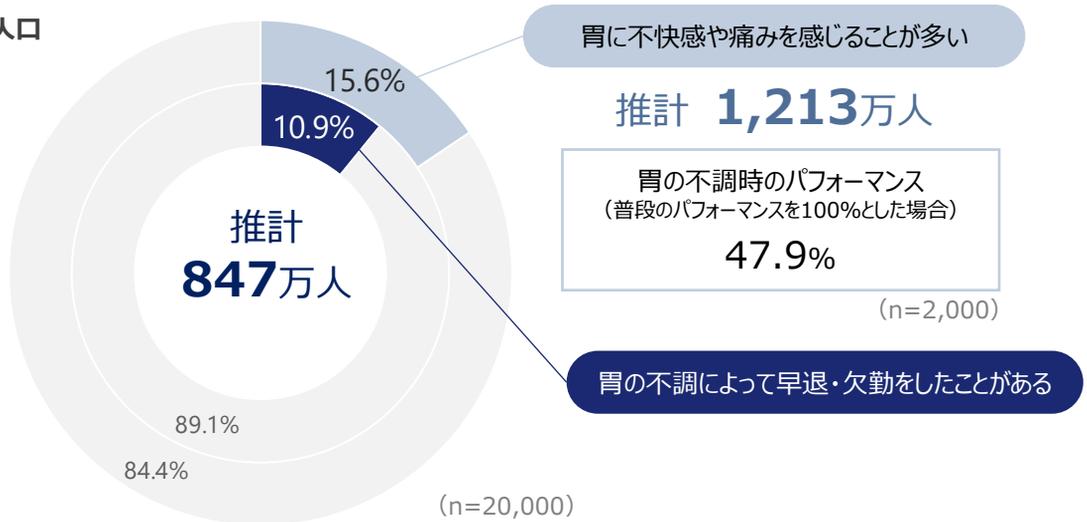
Q：過去1～2年のあなたの普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。0～10までの尺度上で評価してください。

Q：過去4週間（28日間）の間のあなたの総合的なパフォーマンスをあなたは、どのように評価しますか？0～10までの尺度上で評価してください。

20～60代男女の人口

7,762万人

（国勢調査より）



調査ではまず、20代～60代の男女2万人を対象に、ここ1年間で何らかの胃の不快感や痛みを感じたことがあるかを聞いたところ、胃の不快感や痛みが「長引く・繰り返している」と15.6%の人が回答しました。この結果を、国勢調査（2020年度）の20～60代男女人口（7762万人）をもとに推計すると、国内で約1213万人が慢性的な胃の不調を感じていることがわかりました。また、そのうちの約7割にあたる10.9%の人は、胃の不調によって「仕事を早退・欠勤したことがある」と回答しており、推計847万人が仕事を休まざるを得ないほど深刻な状況であることが示唆されました。さらに、慢性的な胃の不調を感じている人に、胃の不調時における仕事のパフォーマンスについて聞くと、普段のパフォーマンスを100%とした場合、半分程度（平均47.9%）のパフォーマンスしか発揮できていないことが明らかになりました。

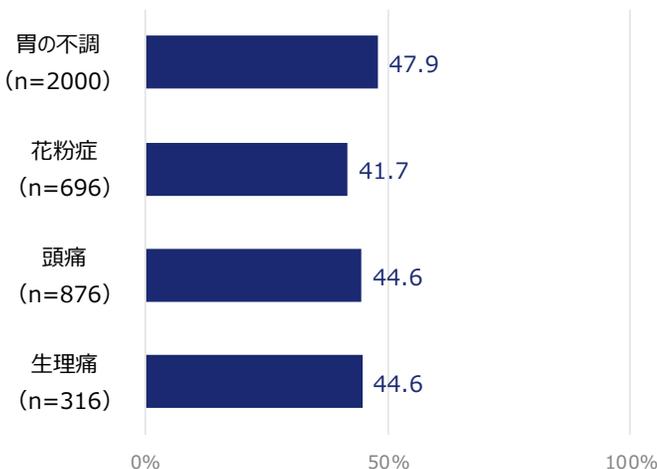
●胃の不調時のパフォーマンス・集中力は通常時の半分以下に低下

・花粉症・生理痛・頭痛と比べても引けを取らないほど仕事に大きな影響

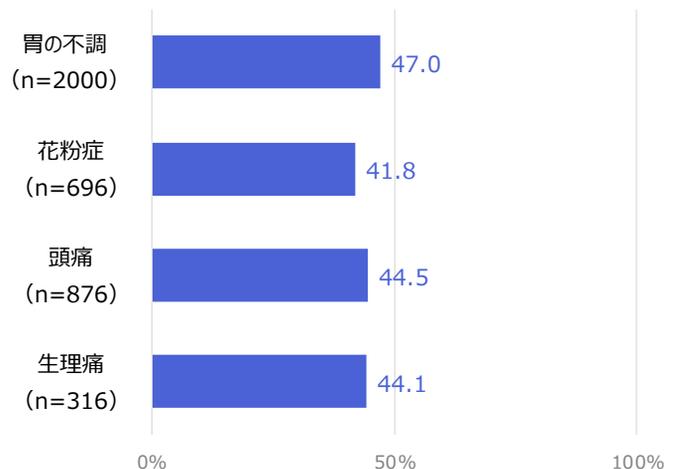
Q：あなたが下記の不調を感じているとき、仕事など「やらなければならないこと」へのパフォーマンスはどの程度低下していると思いますか。普段のパフォーマンスを100%とした場合のパフォーマンスを教えてください。

Q：あなたが下記の不調を感じているとき、集中力はどの程度低下していると思いますか。普段の集中力を100%とした場合の集中力を教えてください。

不調時のパフォーマンス



不調時の集中力



また、慢性的な胃の不調を感じている人は、仕事のパフォーマンスだけでなく、集中力も普段の半分以下に低下していることがわかりました。これは、一般的に生産性を低下させるといわれている花粉症や生理痛、頭痛と比べても引けを取らない数値であり、慢性的な胃の不調がパフォーマンスや集中力に大きな影響を及ぼしていることが浮き彫りになりました。

●「ストレスや精神的な緊張」が原因だと考えている人が半数近くに

Q：あなたが感じたことのある、胃の不調の原因だと考えられるものをすべて教えてください。（複数回答可）（n=2,000）

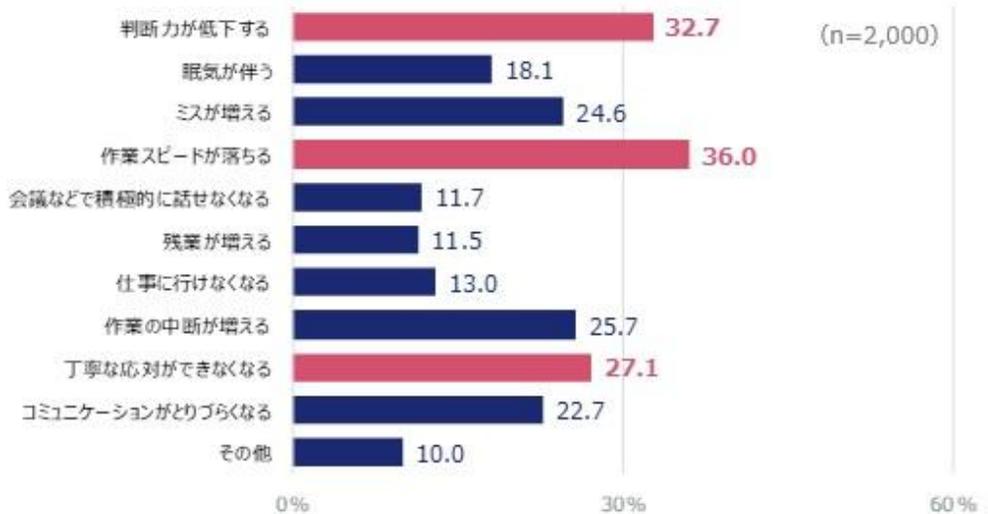


慢性的な胃の不調を感じている人に、胃の不調の原因だと考えられるものを聞いたところ、「ストレスや精神的な緊張」（46.0%）がダントツで1位となり、半数近くに達しました。2位以下は、「睡眠不足」（28.0%）、「生活リズムの乱れ」（27.8%）、「脂っこい・刺激の強い食事」（27.2%）、「食べ過ぎ」（26.6%）と続いています。慢性的な胃の不調は、本人も原因がはっきりとわからず、ストレスやメンタル面が影響していると考えている人が多いことが伺える結果となりました。

● 仕事に及ぼす影響は作業スピードや判断力の低下など多岐にわたる

Q：あなたが不調を感じているとき、仕事など「やらなければならないこと」に、どんな影響が出るか教えてください。

※学生の方は学業、主夫・主婦の方は家事などで教えてください。（複数回答可）（n=2,000）



胃の不調を感じているときに、仕事や学業・家事など「やらなければならないこと」にどんな影響が出るかを聞くと、1位が「作業スピードが落ちる」（36.0%）、2位が「判断力が低下する」（32.7%）、3位が「丁寧な対応ができなくなる」（27.1%）となりました。この他に、「作業の中断が増える」、「ミスが増える」、「コミュニケーションがとりづらくなる」も上位に挙がっており、仕事などの重要な場面において多岐にわたる影響を及ぼしていることがわかりました。

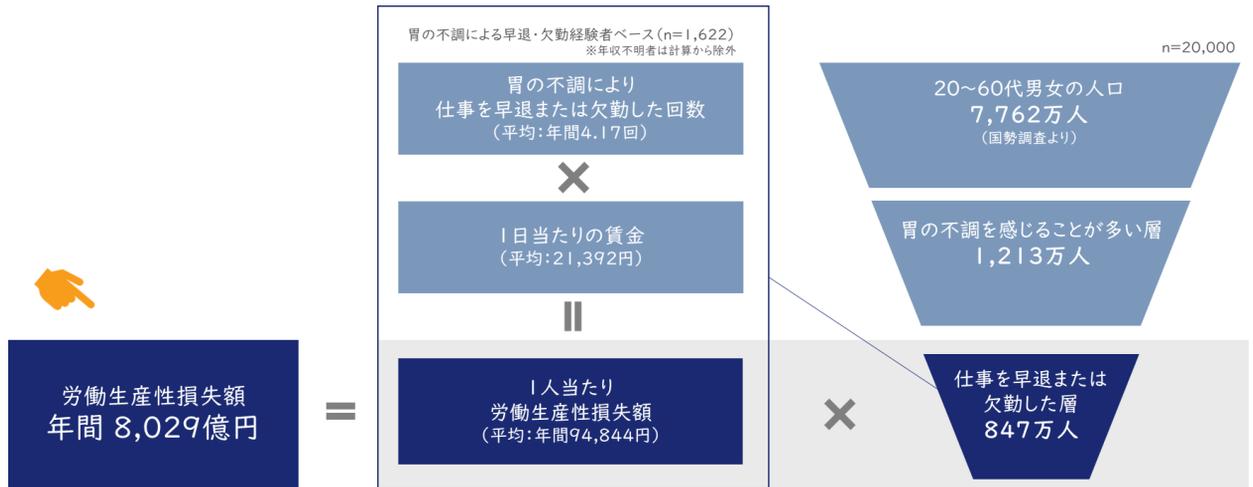
● **慢性的な胃の不調による早退・欠勤の平均回数は年間4.17回**

・アブセンティーズムがもたらす労働生産性損失額は年間8029億円に

Q：2024年4月～2025年3月の1年間のうち、胃の不調により仕事を早退または欠勤した回数を教えてください。

Q：個人年収を教えてください。

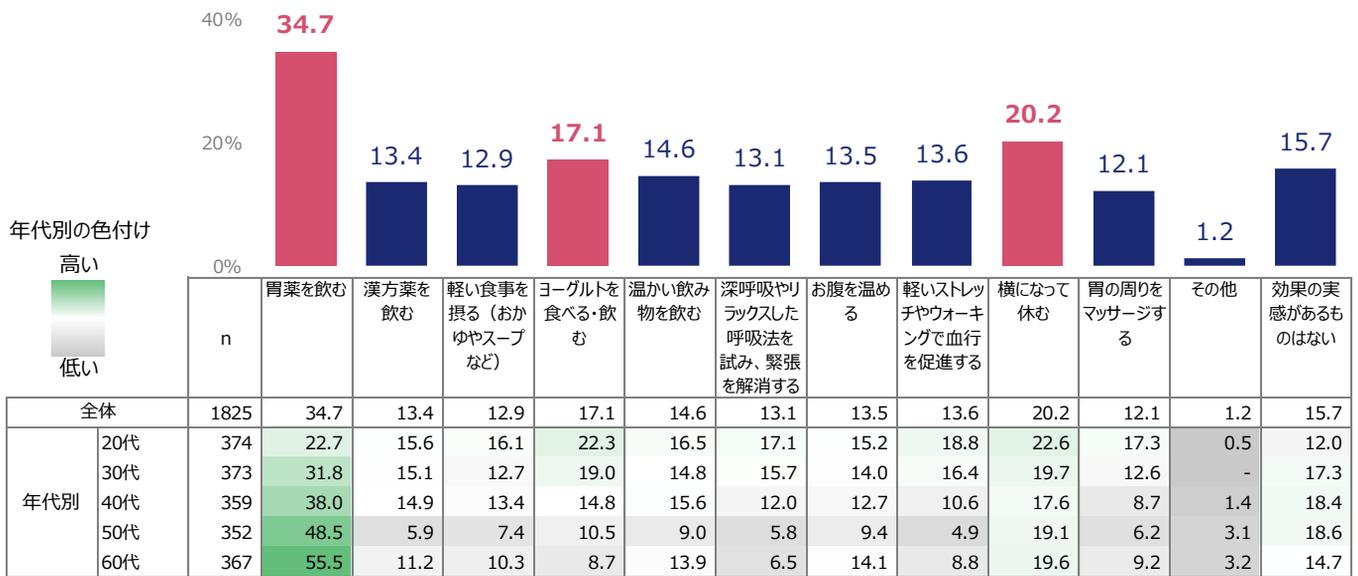
計算式：労働生産性損失額（円）＝アブセンティーズム×賃金（個人年収÷年間労働日数240）



慢性的な胃の不調で「仕事を早退・欠勤したことがある」と回答した人に、ここ1年間で早退・欠勤した回数を聞いてみたところ、平均4.17回と、年間で約4回仕事を早退・欠勤している実態がわかりました。さらに、この結果を踏まえて、慢性的な胃の不調によるアブセンティーズム（仕事を休業／欠勤している状態）がもたらす労働生産性損失額を算出（計算式：アブセンティーズム×賃金（個人年収÷年間労働日数240））したところ、年間8029億円もの経済損失が発生していることが明らかになりました。

● 効果を実感した対処法は「胃薬」「横になって休む」「ヨーグルト」

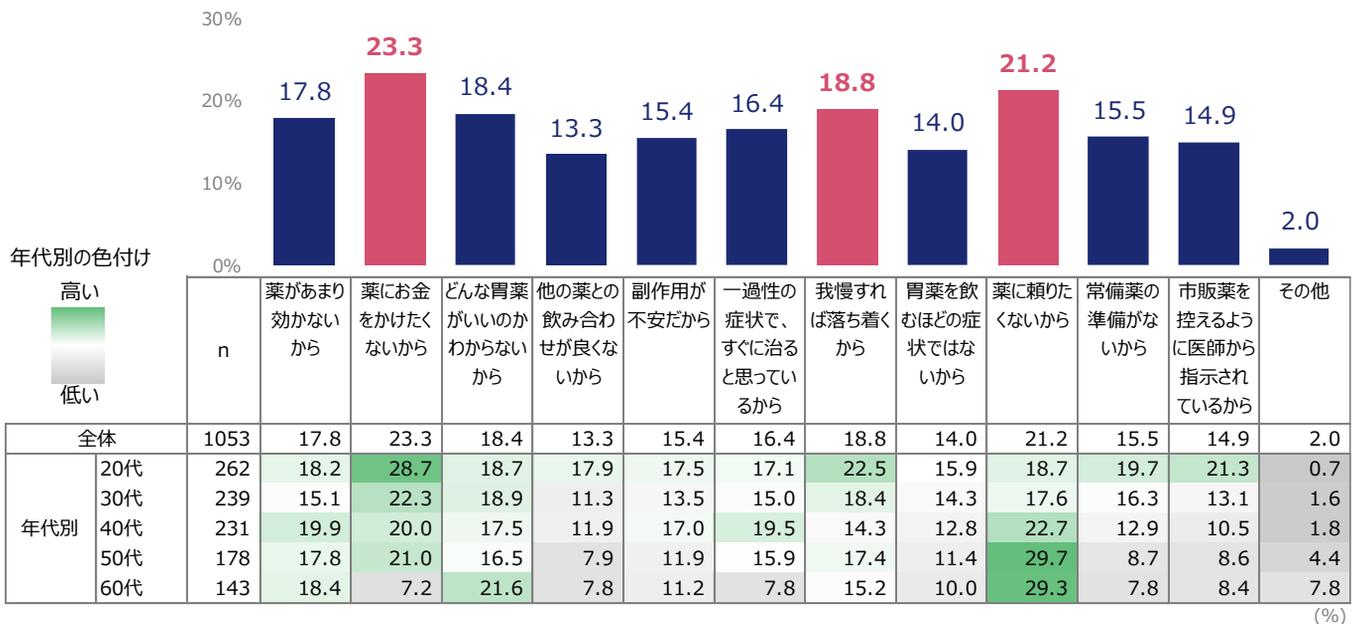
Q：胃の不調が起きたときの対処で、あなたが効果を実感したものを教えてください。(複数回答可)



慢性的な胃の不調を感じている人に、胃の不調が起きたときの対処で効果を実感したものを聞くと、最も多かったのは「胃薬を飲む」で34.7%となりました。次いで「横になって休む」(20.2%)、「ヨーグルトを食べる・飲む」(17.1%)が多めの回答を集めました。「胃薬を飲む」と答えた人を年代別にみても、年代が上がるごとに割合が高まる傾向にあり、40代で全体平均を上回る38.9%、50代で48.5%、60代では55.5%に達しました。

● 胃薬を使っても効果が実感できない人も一定数存在

Q：胃の不調が起きたとき、胃薬を使用しない理由を教えてください。(複数回答可)

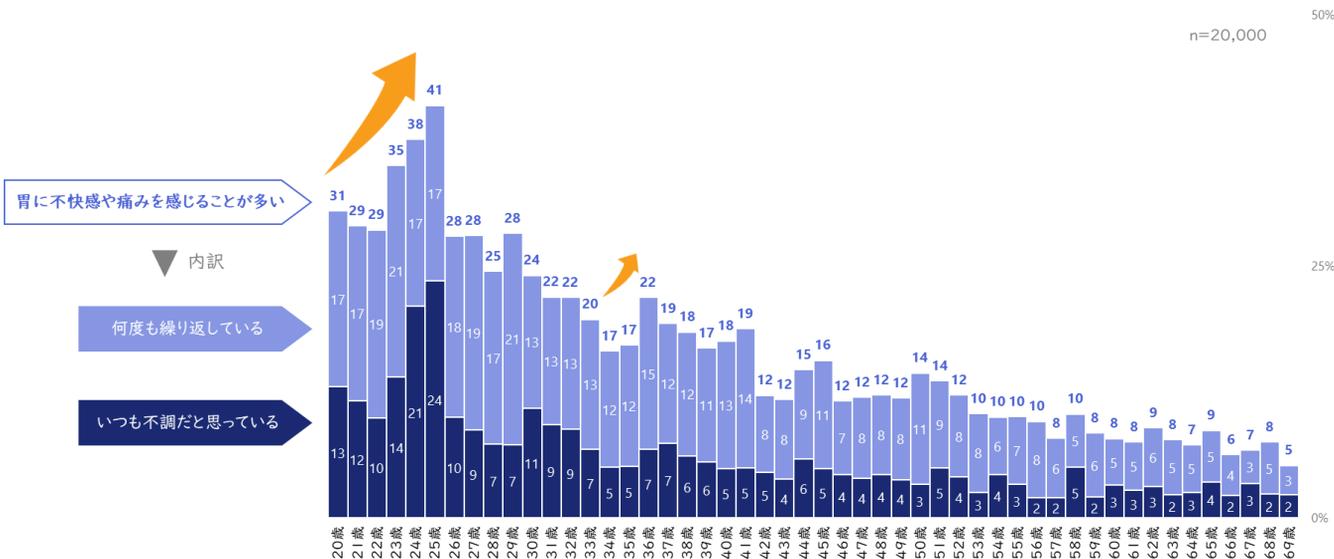


胃の不調が起きたときに「胃薬を使用しない」と回答した人に、その理由を聞いたところ、1位が「薬にお金をかけたくないから」(23.3%)、2位が「薬に頼りたくない」(21.1%)、3位が「我慢すれば落ち着くから」(18.8%)となりました。また、「薬があまり効かないから」(17.8%)も上位に入っており、胃薬を使っても効果が実感できない人が一定数いることもわかりました。年代別にみても、「薬にお金をかけたくないから」は若年層で、「薬に頼りたくない」は40代以降で割合が高まる傾向がみられました。

● 慢性的な胃の不調を感じる人は若年層に多く25歳でピーク

・36歳・41歳・50歳と各年代で割合が急増するタイミングも

Q：あなたはここ1年間に、何らかの胃の不快感や痛みを感じたことがありますか。以下の中からあてはまるものをお選びください。



ここ1年で胃の不快感や痛みが「長引く・繰り返している」と回答した人を年齢別に詳しくみると、若年層ほど慢性的な胃の不調を感じていることがわかりました。特に、23歳から急激に割合が上昇し、25歳にピークを迎えています。その後、年齢が上がるにつれて減少傾向になりますが、36歳、41歳、50歳と各年代で割合が急増する年齢があることも明らかになりました。

調査目的	胃の不調が仕事のパフォーマンスに与える影響を可視化し、不調を未然に防ぐための予防・対策の重要性を明らかにする。
調査手法	ネットリサーチ
対象者条件	【性別】 男女 【年齢】 20歳～69歳 【地域】 全国 【その他条件】 胃に不快感や痛みを感じる事が多く、いつも不調だと思っている・何度も繰り返している (1年以内)
サンプル数	①20,000サンプル ②2,000サンプル
集計方法	①2020年実施の国勢調査をもとに性年代別の構成比に基づいてウェイトバック集計 ②SC回収の本調査条件対象者の性年代別構成 (SCウェイトバック後) に基づいてウェイトバック集計
調査期間	2025年5月14日(水) ～5月16日(金)
調査機関	株式会社ネオマーケティング



三輪 洋人 先生(川西市立総合医療センター 総長)

日本消化器病学会前理事・財団評議員・専門医・指導医、日本内科学会前理事、評議員・指導医・認定内科医、日本内視鏡学会社団評議員・指導医・専門医、日本消化管学会功労会員・代議員・専門医・指導医・胃腸科認定医、日本神経消化器病学会前理事長、Asian Neurogastroenterology & Motility Association ANMA前理事長。1982年鹿児島大学医学部卒業。順天堂大学、米国ミシガン大学を経て、2004年兵庫医科大学 消化器内科主任教授に就任。その後、同大副学長、理事なども歴任し、2022年より現職。著書やメディア出演も多く、2022年9月からはYouTube「Dr.三輪洋人の健康チャンネル」を開設。幅広い世代に健康情報を発信している。2025年7月14日「胃の不調の原因と対策 胃活の教科書」を好評発売中。

■長引く・繰り返す胃の不快感が起こる原因とは？

今回の調査結果から、長引く・繰り返す胃の不快感を抱えながら暮らしている人が国内で推計1231万人いることがわかりました。長引く・繰り返す胃の不快感の原因としては、「胃の運動異常」「胃の知覚過敏」「胃酸の分泌過多」の3つです。特に「胃の運動異常」と「胃の知覚過敏」については、自律神経がコントロールしているため、過度なストレスや生活リズムの乱れなどが機能に大きな影響を及ぼします。また、「胃酸の分泌過多」は、食べ過ぎや飲み過ぎ、不規則な食生活などが深く関わっています。

■慢性的な胃の不調を訴える人が若年層で多いのはなぜ？

慢性的な胃の不調を感じている人は若年層で多い傾向にあり、年齢別では25歳が最多となりました。これは、若年層のほうが「胃の知覚」が研ぎ澄まされており、刺激や痛みに敏感だからです。さらに「胃の知覚」はストレスによって増幅されることがわかっているので、若い人ほどストレスによる刺激を受けやすく、胃の不快感が長引いたり、繰り返したりすると思われます。また、若い人は、脂っこい料理や肉料理を多く食べるので、「胃酸の分泌過多」も一因になっていると考えられます。一方、中高年やシニア層では、加齢によって自律神経の働きが落ちてくることで、「胃の動き」が悪くなるため、胃もたれや膨満感などの不快感を訴える人が多くなります。

■朝食を抜くことは慢性的な胃の不調につながる大きなリスクに

食生活の面では、慢性的な胃の不調を感じている人の4人に1人が朝食を食べていない実態が明らかになりました。朝起きて食事をすることは、1日の生活リズムを整えるうえで極めて重要です。朝食を抜くと、1日の生活リズムが崩れ、自律神経が乱れることで、胃の不調につながります。現代人は、朝忙しくて時間が取れず、つい朝食を抜いてしまいがちですが、何も食べないのではなく、シリアルや果物など、簡単でもいいので何か口にするのが大切です。その意味では、今回の調査で「胃の不調時に効果を実感した対処法」として3位に挙げた「ヨーグルト」は、手軽に食べることができ、栄養面でも消化の面でも忙しい朝の食事にピッタリだと感じています。

■生活習慣を見直して胃の不調を改善する「胃活プログラム」を提案

「胃の不調時に効果を実感した対処法」の1位は「胃薬」でしたが、その一方で、「薬にお金をかけたくない」「薬に頼りたくない」といった理由から胃薬を使わない人も一定数いることがわかりました。胃薬は、飲めば必ず症状が改善するというものではなく、効果の感じ方も人それぞれです。また、胃薬に頼らずとも、生活習慣などを見直すことで胃の不調を改善できるケースは少なくありません。そこで、私が新たに考案したのが『胃活プログラム』です。このプログラムでは、胃の不調のタイプに合わせて、日常生活の中で手軽に実践できる胃活のポイントを紹介しています。例えば、「胃の温活」では、腹巻をしておなかや腰を温めることで胃の働きをよくしたり、冷たい食べ物や飲み物を避けることを推奨しています。慢性的な胃の不調を抱えている人は、ぜひ参考にしてください。

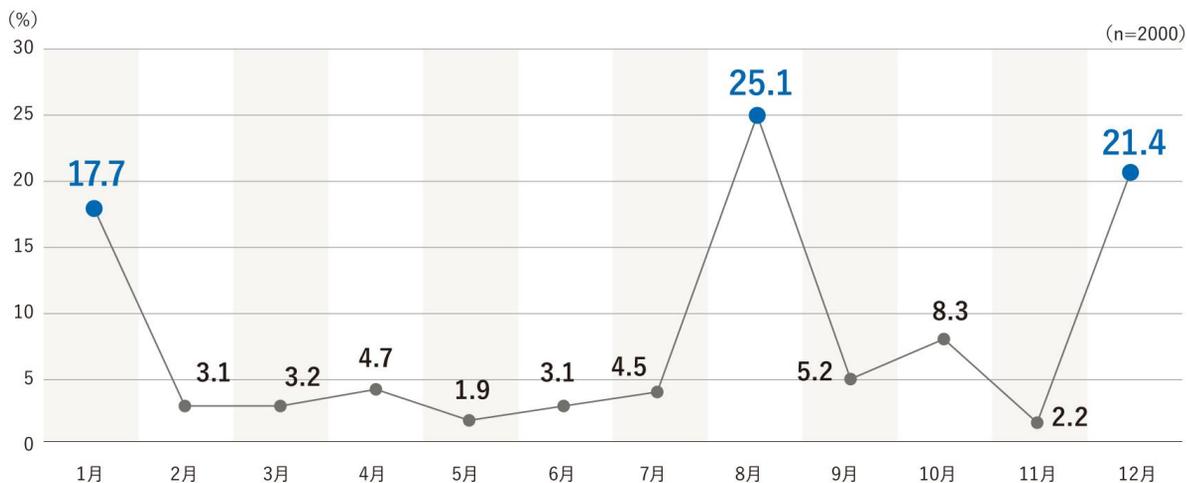
■夏本番に向けて注意すべきポイントは？

これから迎える夏本番は、夏バテとともに胃の不調を訴える人が最も多くなる季節です。夏に胃の不調が起こる大きな要因としては、「自律神経の乱れ」「胃腸の冷え」「血液中のナトリウム不足」の3つが考えられます。

- ①自律神経の乱れ：夏は、暑い屋外と冷房の効いた室内を行き来することでの寒暖差や、熱帯夜による睡眠不足の影響で、自律神経が乱れやすくなります。
- ②胃腸の冷え：暑いからといって冷たいものを飲みすぎると胃腸が冷え、胃の機能を低下させることにつながります。
- ③血液中のナトリウム不足：血液中のナトリウムの濃度は一定に保たれていますが、夏場は大量の汗をかくことで、体外にナトリウムがどんどん出ていきます。さらに水やお茶などをたくさん飲むと、血液中のナトリウムの濃度も薄くなっていきます。そうすると、「だるくなる」、「食欲がなくなる」、「胃の調子が悪くなる」という症状につながっていきます。この場合、胃の不調だけでなく、熱中症のリスクも高まりますので注意してください。

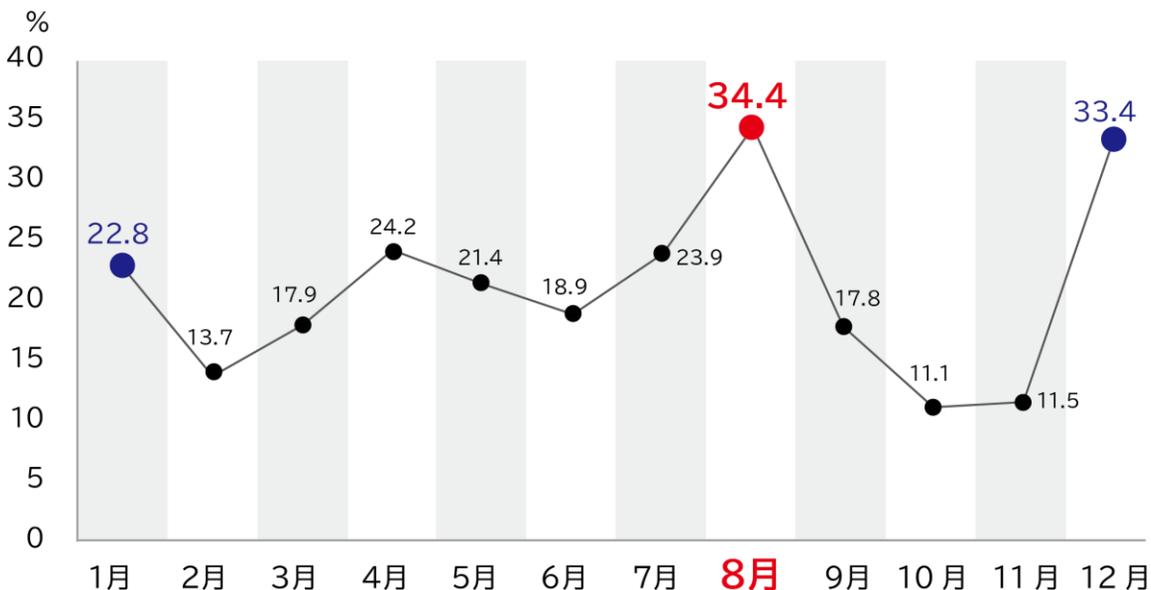
※1年のうち、最も胃の不調を感じる時期は「8月」

Q：あなたが一年で最も胃の不調を感じやすい時期はいつですか。(お答えは1つ)



出典：ヒューマン・データ・ラボラトリ株式会社「胃の不調に関する調査」(2020年)

Q：1年で胃の負担を感じる事が多い時期をすべて教えてください。



出典：株式会社 明治「胃に関する調査」(2023年)

＜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 (TEL:070-9126-2087)
 E-mail：releaseinfo@humandatalab.com