

2020年12月

【47都道府県1万人超対象 全国一斉「大腸環境(※1)」実態調査】

第3弾『ライバル篇』

大阪府民は健康意識を絶賛改革中!?

大阪男性は「大腸の健康のために行っていること」5項目で東京男性に6.5ポイント以上の差!

「北海道と沖縄県」、「鳥取県と島根県」で、「大腸環境」の差が明らかに!

森永乳業は50年以上にわたるビフィズス菌の研究において得た知見や成果を、人々の健康にお役立ていただけるよう取り組んでまいりました。このたびは全身の健康の要となる大腸の健康に関する意識と実態を明らかにするため、全国47都道府県の20～50代の男女11,656人を対象に「大腸環境」の実態を調査し、その結果を2020年9月に発表いたしました。

今回は、「大腸環境」実態調査から、何かと比較されがちな「東京都と大阪府」「北海道と沖縄県」「鳥取県と島根県」に絞り、改めて分析した結果をご報告いたします。

※1「大腸環境」とは…おなかの中でも特に大腸の健康状態のことを指しています。

<調査結果>

【東西二大都市比較:東京都 VS 大阪府】

- ① 大阪府民は健康意識を絶賛改革中!!
「大阪府」の男性は、「大腸の健康のために行っていること」5項目で「東京都」の男性に6.5ポイント以上の差!
- ② 日本の二大都市、「東京都」と「大阪府」では働き方に大きな差が!!

【南北比較:北海道 VS 沖縄県】

- ① 快便偏差値は拮抗していても、「北海道」と「沖縄県」で「大腸の不調を感じた時に感じる他の不調」に差!
北海道民は沖縄県民よりも6.8ポイントも「全身の不調」を感じている!
- ② 「沖縄県」は、「朝食を食べる割合」全国ワースト1位
「北海道」は、「1日当たりの水を飲む量」全国ワースト2位
両県ともに、生活習慣を改善すればさらに快便偏差値が良くなるかも!!

【お隣県比較:鳥取県 VS 島根県】

- ① 8年連続長寿県(※2)トップは伊達じゃない、「大腸環境」は「島根県」が7勝で勝利!
- ② お隣同士なのに働き方には大きな差があった!

※2「長寿県」とは…ここでは100歳超の高齢者が多い県のことを指しています。

<調査概要>

- 調査主体 : 森永乳業株式会社
- 調査方法 : インターネットによるアンケート調査
- 調査期間 : 2020年8月22日(土)～28日(金)
- 調査回答者 : 全国47都道府県の20歳～59歳の男性5,828人、20歳～59歳の女性5,828人 計11,656人

※ 各図・表の中の(SA)、(MA)、(FA)、(n)はそれぞれ以下を表しています。

(SA):選択肢から1つを選択する回答形式 (MA):選択肢から複数の選択を可能にする回答形式 (FA):自由回答形式 (n):質問への回答者数

※ 数値については、小数点第1位までの掲載としています。

※ 回答結果はパーセントで表示し、小数点以下第2位を四捨五入して算出しているため、各回答の合計が100%にならない場合やずれが生じる場合があります。

調査結果報告

「大腸環境」の乱れの代表的な状態でもある「便秘」の状況を明らかにするため、みなと芝クリニック川本徹先生監修のもと、全国 47 都道府県の 20～50 代男女 11,656 人(各県 248 人)に対し、下記の「便秘の指標」に関する質問を行い、それぞれの回答を点数化しました。その合計点数をもとに「快便偏差値」を算出し、都道府県別にランキング化。

今回は対象の各県に対し、便秘の指標として重要項目である『排便回数』『便・オナラのニオイ』『便の形状・色』『ストレス』『運動頻度』『睡眠時間』で比較しました。

	全国平均
毎日腸スッキリ	45.8%
便のニオイ	72.8%
オナラのニオイ	70.3%
理想的な大便	44.7%
ストレス	68.0%
運動習慣定着	39.6%
睡眠時間たっぷり	39.2%



《便秘の指標》

◎排便回数 ◎排便時間帯 ◎便の臭い ◎便の形状(固さ)・色 ○残便感 ◎オナラの臭い ◎ストレス ◎運動頻度 ◎睡眠時間 ○食事の回数
○朝食の摂取状況 ○水分の摂取状況 ○風邪のひきやすさ(免疫状態) ○発酵食品の摂取状況 ※◎は 20 点満点、○は 10 点満点の配点

■毎日腸スッキリ (◎排便回数)

『1 週間に(大便を)排便する日が何日くらいありますか?』という質問に対して、「毎日」と回答した人の割合。

■便・オナラのニオイ (◎便の臭い ◎オナラの臭い)

『便とオナラは、どの程度の(強度の)ニオイの場合が多いですか?』という質問に対して、「悪臭」「どちらかと言えば臭う」と回答した人の割合。

■理想的な大便 (◎便の形状(固さ)・色)

『便はどのような形状・色が多いですか?』という質問に対して、「バナナ状でこげ茶色」と回答した人の割合。

■ストレス (◎ストレス)

『ストレスを感じる人が多いですか?』という質問に対して、「よくストレスを感じる」「どちらかと言えばストレスを感じる」と回答した人の割合。

■運動習慣定着 (◎運動頻度)

『日ごろの運動の頻度はどの程度ですか?』という質問に対して、「ほぼ毎日」「週 4～5 回」「週 2～3 回」「週 1 回」と回答した人の割合。

■睡眠時間たっぷり (◎睡眠時間)

『日ごろの平均睡眠時間はどれくらいですか?』という質問に対して、「7～9 時間」「10 時間以上」と回答した人の割合。



【東西二大都市比較：東京都 VS 大阪府】

① 大阪府民は健康意識を絶賛改革中!?

「大阪府」の男性は、「大腸の健康のために行っていること」5 項目で「東京都」の男性に 6.5 ポイント以上の差!

東西の二大都市、東京都と大阪府を比較してみると、快便偏差値は大阪府が全国 3 位となっており、東京都も 15 位と上位ではありますが、大きく差が開く結果となりました。「便秘の指標」を細かく比べてみると、毎日の排便とニオイは僅差で東京都が勝利。ストレスは大阪府よりも東京都が 7.7 ポイントも少なく勝利しています。

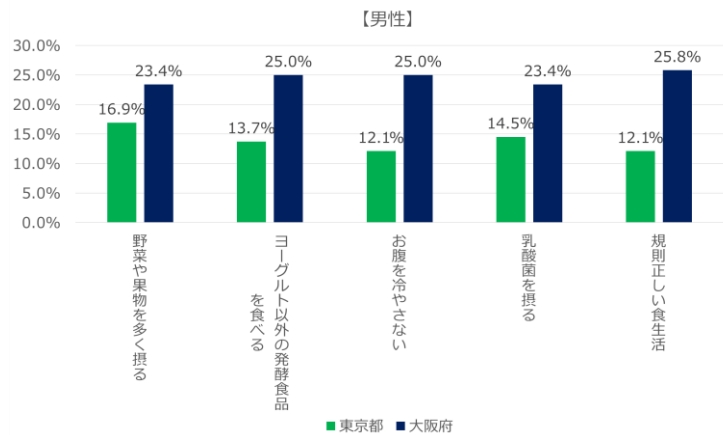
一方で、理想的な大便や睡眠時間は僅差で大阪府が勝利。加えて、運動習慣では 5.3 ポイント大阪府の方が高く、全国平均と比べても 10 ポイント以上高い全国 1 位でした。日ごろの運動習慣で腹筋が衰えることなく便を押し出す力がキープされていることが、大阪府の快便県 3 位に繋がっているのかもしれません。

	東京都 	VS	大阪府 
快便偏差値	55.6(15位)		69.3(3位)
毎日腸スッキリ	46.0%		45.6%
便のニオイ	68.1%		72.2%
オナラのニオイ	64.9%		67.7%
理想的な大便	44.8%		46.4%
ストレス	63.7%		71.4%
運動習慣定着	44.7%		50.0%
睡眠時間たっぷり	39.5%		41.1%

◆大腸の健康のために行っていることはありますか。

(MA、東京都男性 n=124、大阪府男性 n=124)

さらに「快便」のために日々行っている事を比較してみました。『大腸(腸内、おなか)の健康のために行っていることはありますか?』という質問に対して、東京都も大阪府も最も多い回答は、「ヨーグルトを食べる(東京都 42.7%、大阪府 42.3%)」となりました。さらに詳しく、男性に絞って比較してみると、「野菜や果物を多く摂る」「ヨーグルト以外の発酵食品を食べる」「お腹を冷やさない」「乳酸菌を摂る」「規則正しい食生活」の 5 項目において、どれも大阪府の方が 6.5 ポイント以上も高い数値であり、大阪府の男性の方が大腸の健康のために良いことを行っていることがうかがえる結果でした。

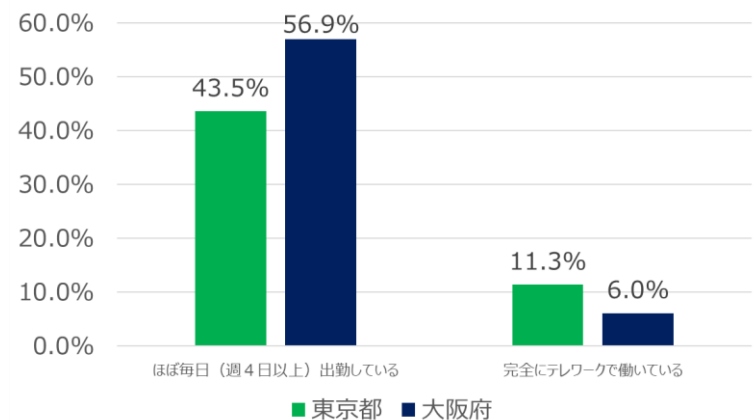


大阪府は、2018年10月に「大阪府健康づくり推進条例」を制定し、「いのち」「健康」を重点テーマとする2025年の大イベント開催に向け、健康づくりに力を入れ始めており、その結果が徐々に表れているのかもしれませんが。

② 日本の二大都市、「東京都」と「大阪府」では働き方に大きな差が!?
東京都民の「完全テレワーク」は大阪府民の約 2 倍
大阪府民の「ほぼ毎日出勤」は東京都民の約 1.3 倍
快便偏差値の差は“巣ごもり”も要因!?

◆現在の働き方について教えてください。(SA、東京都 n=248、大阪府 n=248)

新しい生活様式の実践が求められる今、テレワークやローテーション勤務が推奨されています。『現在の働き方について教えてください。』と聞いてみると、「ほぼ毎日出勤している」と回答した人が、東京都が 43.5%なのに対して、大阪府が 56.9%と、13.4 ポイントもの差がつかしました。全国平均は 60.2%となっており、全国で最も毎日出勤している人が少ないのが東京都でした。また、「完全にテレワークで働いている」と回答した人は、割合として少ないとはいえ、東京都が 11.3%なのに対して、大阪府が 6.0%と、日本を代表する二大都市である東京都と大阪府では、2 倍近い差が出ました。



先の「47 都道府県 1 万人超対象 全国一斉『大腸環境』実態調査」リリース*において、監修者の川本先生から「テレワークで自宅に籠りがちになると活動量の減少に伴って食事が減り、排便にも影響が出がち。規則正しい生活リズムを作ることが大切。」との解説がありました。これからの社会で求められるテレワークやローテーション勤務においても生活リズムを整えていくことが重要だと考えられます。

*森永乳業リリース 2020年9月

【47 都道府県 1 万人超対象 全国一斉「大腸環境」実態調査】 調査実施:2020年8月

3人に1人以上の日本国民は「大腸環境」が乱れている!

大腸環境が良好な全国ナンバーワン快便県は「静岡県」

<https://www.morinagamilk.co.jp/archives/007/202010/200924%2047research.pdf>

【南北比較：北海道 VS 沖縄県】

① 快便偏差値は拮抗していても、

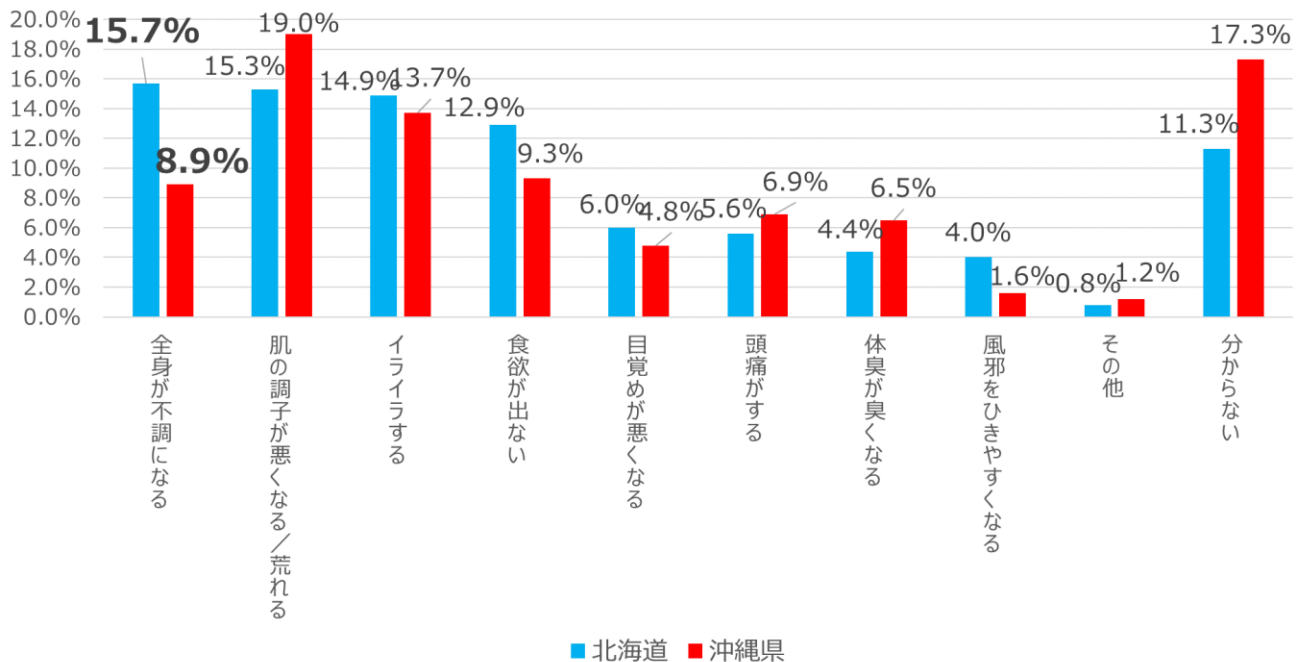
**「北海道」と「沖縄県」で「大腸の不調を感じた時に感じる他の不調」に差！
北海道民は沖縄県民よりも 6.8 ポイントも「全身の不調」を感じている！**

直線距離で約 2,000 km も離れている北海道と沖縄県を比較してみると、快便偏差値が拮抗しており、「便秘の指標」では、毎日の排便がある「毎日腸スッキリ」は沖縄県の勝利、ニオイの少なさでは便・ニオイともに北海道の勝利となっています。ストレスの少なさでは引き分けとなっているものの、理想的な大便では 11.3 ポイントの差がついて沖縄県の勝利となっており、北海道は全国平均と比べても 8.0 ポイントも低く、全国ワースト 1 位でした。

一方、運動習慣では北海道は、沖縄県より 9.7 ポイント、全国平均と比べても 8.8 ポイントも高く、全国 2 位の好成績でした。

	北海道	沖縄県
快便偏差値	57.1(11位)	57.0(12位)
毎日腸スッキリ	46.4%	51.2%
便のニオイ	68.1%	70.2%
オナラのニオイ	69.4%	71.8%
理想的な大便	36.7%	48.0%
ストレス	66.1%	66.1%
運動習慣定着	48.4%	38.7%
睡眠時間たっぷり	37.5%	40.7%

◆大腸(腸内、おなか)の健康状態が不調なときに他に不調を感じる場所はどこですか。(MA、北海道n=248、沖縄県n=248)



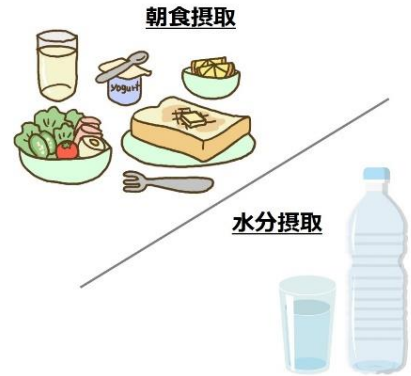
一見、「大腸環境」にあまり差が無いように見える北海道と沖縄県ですが、先の「47 都道府県 1 万人超対象 全国一斉『大腸環境』実態調査」リリースで監修者の川本先生が「大腸は全身の健康に深く関わっている」と解説されていたように、「大腸環境」が乱れていると体に様々な不調を感じる中で、北海道と沖縄県の「大腸が不調なときに他に不調を感じる場所」の結果に差が生じていました。

『大腸(腸内、おなか)の健康状態が不調なときに他に不調を感じる場所はどこですか?』と聞いたところ、全国平均では「肌の調子が悪くなる／荒れる(17.7%)」が最も多い結果となりました。しかし北海道は、「全身が不調になる(15.7%)」が最も多くなっており、沖縄県とは 6.8 ポイントも差がつく結果でした。

小さな不調を放置してしまい、気付いたときには全身に不調が広がっている、という可能性があります。全身の健康の要である大腸の健康状態をチェックすることはとても重要です。

**② 「沖縄県」は、「朝食を食べる割合」全国ワースト 1 位
「北海道」は、「1 日当たりの水を飲む量」全国ワースト 2 位
両県ともに、生活習慣を改善すればさらに快便偏差値が良くなるかも!?**

さらに両県の生活習慣を詳しく見てみると、沖縄県は『朝食を食べていますか?』という質問に対して、“食べない”と回答した人が 37.5% (『まったく食べない』14.1% 『あまり食べない』23.4%) と、全国で最も多い割合でした。また、『1 日どれ位の水分を摂取していますか?』という質問に対して、『10未満』と答えた人が北海道は 41.9% と、全国で 2 番目に多い結果でした。





快便には、3 食きちんと摂り、特に朝食摂取後の排便習慣を身に付けることが良いと言われています。また、水分の摂取量が少なく、便が硬くなり、大腸内でスムーズに移動できないので、便秘になりやすいと言われています。「朝食摂取」「水分摂取」とも、「大腸環境」において重要な生活習慣と言えます。北海道、沖縄県共に、快便偏差値は上位ですが、「朝食摂取」「水分摂取」という生活習慣の改善で、更に上位を目指すことができるのではないのでしょうか。

【お隣県比較：鳥取県 VS 島根県】

① 8 年連続長寿県トップは伊達じゃない、「大腸環境」は「島根県」が 7 勝で勝利!

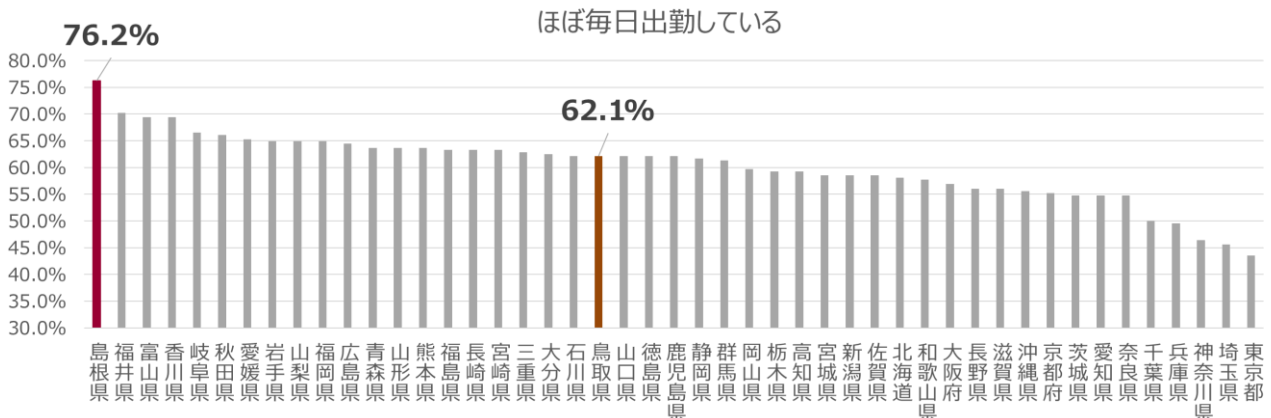
都道府県の中で最も人口が少ない鳥取県と 2 番目に少ない島根県。何かと比較されがちな両県を比べてみると、快便偏差値は鳥取県が 36 位、島根県が 27 位となりました。また「便秘の指標」で細かく比べると、僅差ではあるものの、睡眠時間以外は全て島根県が勝利する結果となりました。特に『1 週間に(大便を)排便する日が何日くらいありますか?』と聞いてみると、「毎日」と回答した人の全国平均は 45.8% となりましたが、島根県は全国平均よりも 7.0 ポイントも高く、全国ナンバーワンの「毎日腸スッキリ県」でした。

	鳥取県 	vs	島根県 
快便偏差値	42.7 (36位)		45.9 (27位)
毎日腸スッキリ	49.2%		52.8%
便の二オイ	77.4%		75.8%
オナラの二オイ	75.0%		74.2%
理想的な大便	44.8%		45.2%
ストレス	73.4%		72.2%
運動習慣定着	35.2%		42.0%
睡眠時間たっぷり	42.3%		34.7%

2020 年 9 月に発表された厚生労働省のデータによると、島根県の人口 10 万人当たりの 100 歳超の高齢者は、127.60 人で 8 年連続の長寿県トップであることから、健康意識の高さがうかがえます。

**② お隣同士なのに働き方には大きな差があった!
全国平均 16.0 ポイント差、「ほぼ毎日出勤している」76.2% で「島根県」1 位
毎日のルーティーンで生活リズムを整えることが、毎日“腸”スッキリの秘訣!?**

◆あなたの現在の働き方について教えてください。(SA、島根県 n=248、鳥取県 n=248)



『現在の働き方について教えてください。』と聞いてみると、「ほぼ毎日出勤している」と回答した人が、鳥取県が 62.1%なのに対して、島根県は 76.2%と、14.1 ポイントも島根県の方が高い結果となりました。全国平均は 60.2%となっており、島根県は全国平均よりも 16.0 ポイントも高く全国 1 位でした。

先の「47 都道府県 1 万人超対象 全国一斉『大腸環境』実態調査」リリースで監修者の川本先生が、「行動制限によるストレスも、『大腸環境』が乱れる原因となるため、規則正しい生活リズムを作ることが重要」と解説されました。島根県は、ほぼ毎日出勤している割合が高いことから、一定の時間に起床する、朝食を摂るなどによって生活リズムが保たれていることが推察されます。

川本徹先生のコメント(みなと芝クリニック 院長)

全体を通して新型コロナによる生活リズムの乱れが『大腸環境』に影響を与えており、その中でも、規則正しい生活リズムが保たれている傾向がありそうな県ほど、『大腸環境』が良好であることが伺えます。ペットと一緒に散歩に出る、ガーデニングで水やりや草むしりをするなど、規則正しい生活リズムを作るための工夫をしてみるのも、『大腸環境』にとって良いかもしれません。

東京都と大阪府に関しては、同じ大都市圏でも働き方や生活習慣が違うのは驚きでした。それによって『大腸環境』にも影響が出たようです。このような生活がしばらく続く中、生活リズムを整える意識をして欲しいですね。

北海道と沖縄県に関しては、「朝食を食べる割合が少ない」や「1 日の水を飲む量が少ない」という、『大腸環境』に良くない習慣が多くなっているにも関わらず、共に排便偏差値が上位であるのは意外でした。南北で離れているものの、『大腸環境』に良い共通した習慣が何かあるのかもしれないね。

鳥取県と島根県に関しては、隣同士の県にも関わらずこんなにも差があることは驚きでした。似たような食文化圏だと思いますが、もしかしたら県民性など、隣同士でも異なる部分があるのかもしれないね。



みなと芝クリニック 院長 川本 徹先生

筑波大学医学専門学群卒業、筑波大学大学院医学研究科修了。「メスをとれる内科」たる外科医になれ」の教えのもと、筑波大学附属病院の消化器外科で、内科医よりも内科的な外科医をめざす。筑波大学臨床医学系外科(消化器)講師、米国テキサス大学 MD アンダーソン癌センター客員講師、東京女子医科大学消化器病センター外科非常勤講師などを歴任後の 2010 年、都営地下鉄三田駅の近くにみなと芝クリニック開院。2014 年には、現在の地へリニューアルオープン。内科や外科から、皮膚科、整形外科、消化器科、肛門科まで、幅広い診療を行っている。日本外科学会認定医、日本消化器外科学会認定医、日本消化器病学会専門医。

<参考情報> 森永乳業のビフィズス菌研究

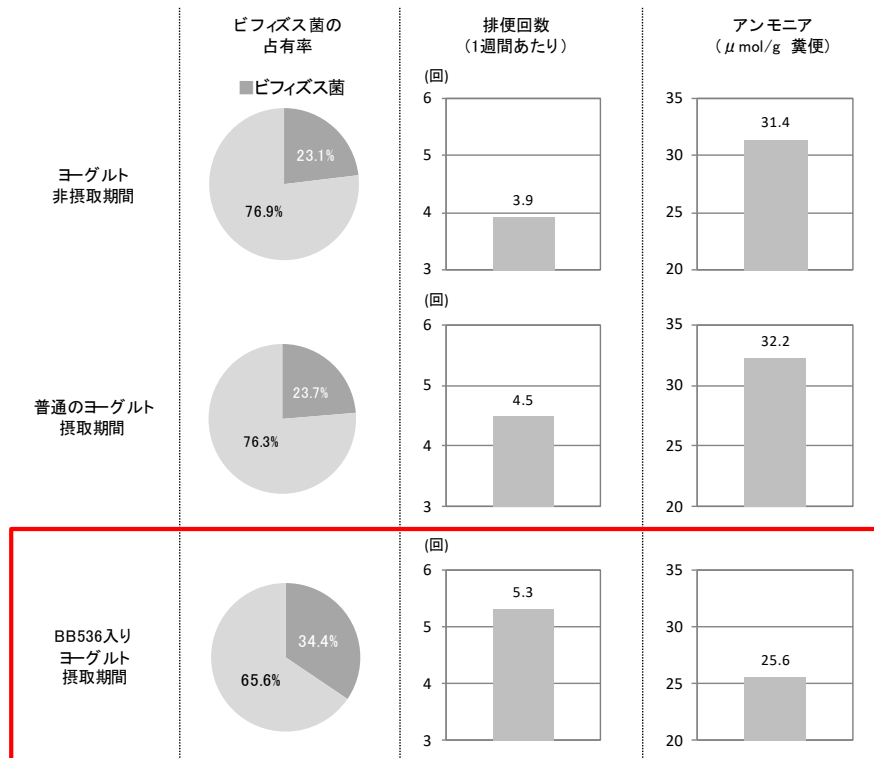
ヒトにすむ種類のビフィズス菌は酸や酸素に弱く、食品への応用は困難でした。森永乳業では1969年に当社独自のビフィズス菌「ビフィズス菌 BB536」を発見するなど、50年以上にわたりビフィズス菌の研究を重ねてきました。その中で、1971年には、乳製品へ応用することに成功しています。

「ビフィズス菌 BB536」は健康な乳児から発見され、乳児から大人まで、ヒトのお腹にすんでいる種類のビフィズス菌です。日本国内での長年の販売実績と、世界30カ国以上でヨーグルトやサプリメント、育児用ミルクなどに利用されている実績から、世界で認められたビフィズス菌と言えるでしょう。また、乳児の健康を守る「ビフィズス菌 M-16V」やウエスト周囲径を減らす「ビフィズス菌 B-3」などを活用した商品も国内外で発売しています。

今回は「ビフィズス菌 BB536」について、数ある研究の中から、整腸作用に関する研究データをご紹介します。

■「ビフィズス菌 BB536」整腸作用データ


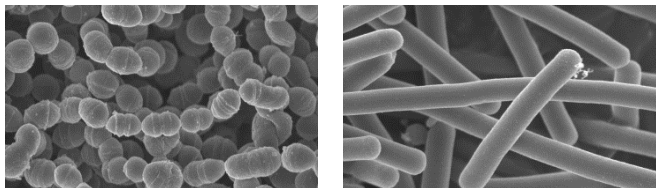
便秘気味の女性39人に「ビフィズス菌 BB536」を配合したヨーグルトを1日100g(BB536は20億以上)2週間食べてもらったところ、ビフィズス菌の割合が増えて排便回数が増加し、有害物質であるアンモニア濃度が低下しました。これらの作用は普通の乳酸菌で作ったヨーグルトよりも高い効果が示されており、このような結果は複数の臨床試験により実証されています。



出典：Yaeshima et al., Bioscience Microflora, 1997

■知っていますか？ビフィズス菌と乳酸菌の違い

ビフィズス菌と乳酸菌の違いをご存じでしょうか？ビフィズス菌の最も大きな特徴は、ヒトの腸内に最も多くすんでいる有用な菌であることです。ヒトの腸内では1~10兆のビフィズス菌がすんでいます。乳酸菌はその1/10000~1/100以下にすぎません。そのため、ビフィズス菌はヒトの腸内に適した菌と言えるでしょう。また、ビフィズス菌が作る酢酸には、強い殺菌力や腸の粘膜を保護する作用があります。特に酢酸を作る能力の高いビフィズス菌では、感染症の予防効果があることが知られています。

	ビフィズス菌	乳酸菌
菌の形	 ビフィズス菌	 乳酸球菌 乳酸桿菌
棲息場所	主にヒトや動物の腸内	自然界一般(牛乳・乳製品、ヒトや動物の腸内、漬物など一部の発酵食品)
酸素に対する性質	酸素があると生育できない (偏性嫌気性)	酸素があっても生育できる (通性嫌気性)
主な代謝産物	乳酸+酢酸	乳酸

以上