

2021 年 11 月

47 都道府県 1 万人超対象 全国一斉「大腸環境(※)」実態調査 2021 年 第 2 弾

「便秘のタイプ」篇

最も多い大腸の不調は「便秘」、女性は 4 人に 1 人が便秘に悩む 便秘にもお国柄!? 地域によって異なる便秘の要因

～ 北海道は「ストレス」・「疲労」タイプ、東北地方は「水分不足」タイプ、
四国地方は「偏食」・「食量不足」タイプ ～

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、昨年度反響の大きかった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「大腸環境」実態調査の 2021 年版を行い、その結果を 2021 年 9 月に発表いたしました。

今回は、みなと芝クリニック川本徹先生に監修いただいた便秘を要因別に分類する「便不調タイプ」判定の結果を中心に分析した内容をご報告いたします。また、便不調タイプの分布の地域差を見た分析結果では、県民性診断を行うディグラム・ラボの所長木原誠太郎さんにも分析を依頼しています。

※「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>

- ① 4 割以上が大腸の不調を実感、最も多い大腸の不調は「便秘」。
女性の 4 人 1 人が「便秘」に悩む。 …P2
- ② 3 大便秘タイプは、「排便力不足タイプ」・「偏食タイプ」・「ストレスタイプ」。
便秘の要因にあった対策が行われていない現状。 …P3
- ③ 便秘にもお国柄が見える?!地域によって異なる便秘の要因。
北海道は「ストレス」・「疲労」、東北は「水分不足」、四国地方は「偏食」・「食量不足」。 …P5

<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 : 2021 年 6 月 24 日(木)～26 日(土)
- 調査回答者 : 全国 47 都道府県の 20 歳～59 歳の男性 6,016 名、20 歳～59 歳の女性 6,016 名 計 12,032 名

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

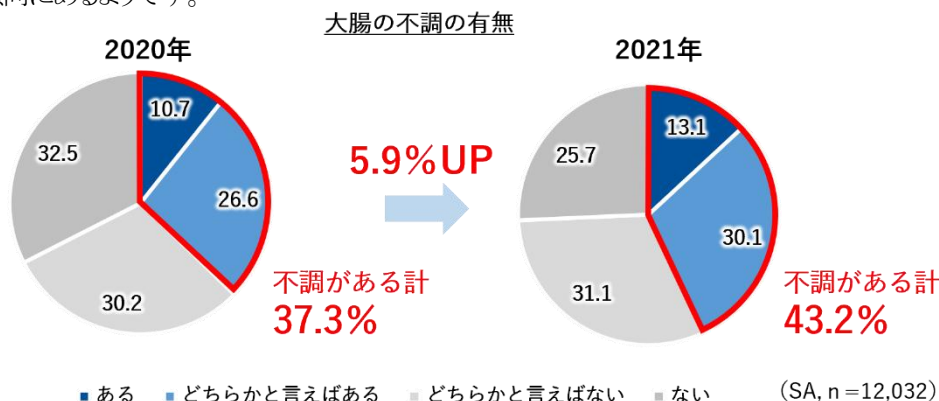
(SA):選択肢から 1 つを選択する回答形式 (MA):選択肢から複数の選択を可能にする回答形式 (FA):自由回答形式 (n):質問への回答者数

※ 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表示を行っており、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%にならない場合があります。

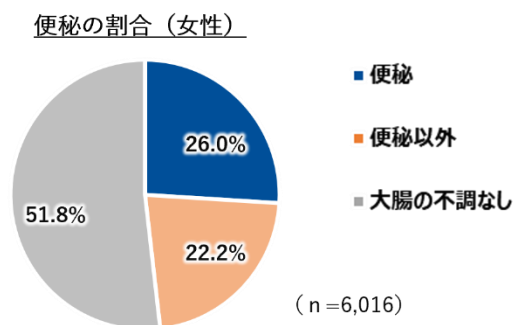
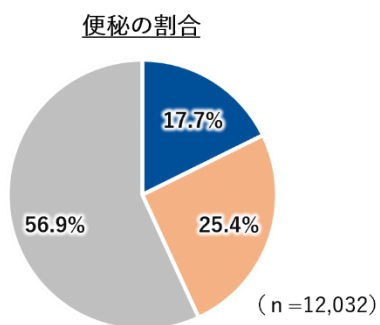
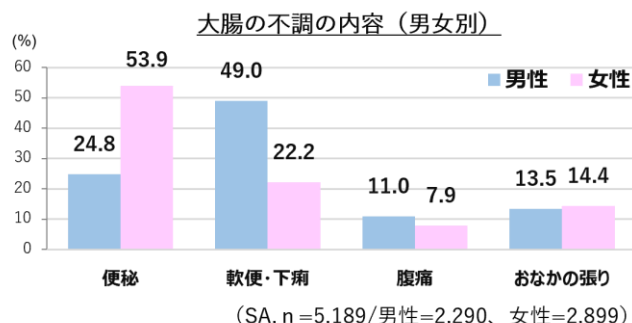
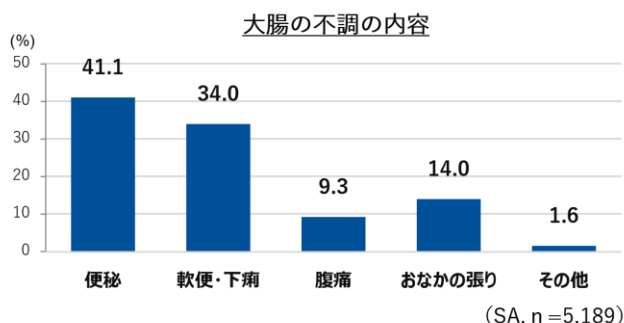
4割以上が大腸の不調を実感、最も多い大腸の不調は「便秘」 女性の4人1人が「便秘」に悩む

『大腸(腸内・おなか)の健康状態に不調はありますか?』という質問に対して、2020年は「不調がある」と答えた人が10.7%、「不調がある」と「どちらかと言えばある」を合わせた「不調がある計」では37.3%でしたが、2021年では「不調がある」人が13.1%、「不調がある計」では43.2%と、昨年度に比べて大腸の不調を感じている人が増えていました。リリース第1弾では、2021年は2020年と比べて「大腸の健康を意識している」人の割合が増えていることを報告しましたが、実際に不調を感じている人も増えている傾向にあるようです。



「大腸(腸内・おなか)の健康状態に不調がある」と答えた方に対して、具体的な不調を聞いてみた結果、「便秘」と答えた人が最も多く41.1%(2,132名)、続いて「軟便・下痢」と答えた人が34.0%という結果になっています。最も多かった「便秘」の41.1%は、全体(12,032名)の17.7%に該当し、およそ6人1人が便秘の症状を感じていることがわかりました。

また、大腸の不調の内容を男女別に見てみると、男性では「便秘」と答えた人が24.8%、「軟便・下痢」と答えた人が49.0%と「軟便・下痢」の人が多く、女性では「便秘」と答えた人が53.9%(1,563名)、「軟便・下痢」が22.2%となり、「便秘」が多い結果になっています。女性の便秘の人の比率は、女性全体(6,016名)で見ると26.0%にあたり、女性の4人に1人が便秘で悩んでいる結果が明らかになりました。



川本 徹 先生のコメント(みなと芝クリニック 院長)

便秘は、男性よりも女性の方が多くとされており、今回の調査でも女性の4人に1人が便秘を感じている結果となっています。女性に便秘が多い原因として、女性ホルモンの働きによって体内に水分が溜め込まれ、その結果、腸の働きを抑えるためとされています。また、女性は月経周期のホルモンのバランスの変化により腸管の蠕動運動が影響を受けやすく、ストレスを感じやすいため、過剰なダイエットを避け、水分や食物繊維、善玉菌に配慮した食生活を送ってほしいと思います。

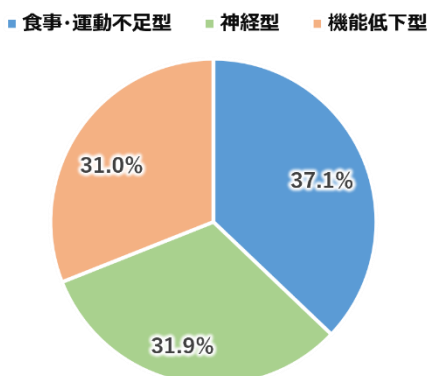
3 大便秘調タイプは、“排便力不足タイプ”・“偏食タイプ”・“ストレスタイプ” 便秘の要因にあった対策が行われていない現状

■ 3 大便秘調タイプは、“排便力不足タイプ”・“偏食タイプ”・“ストレスタイプ”

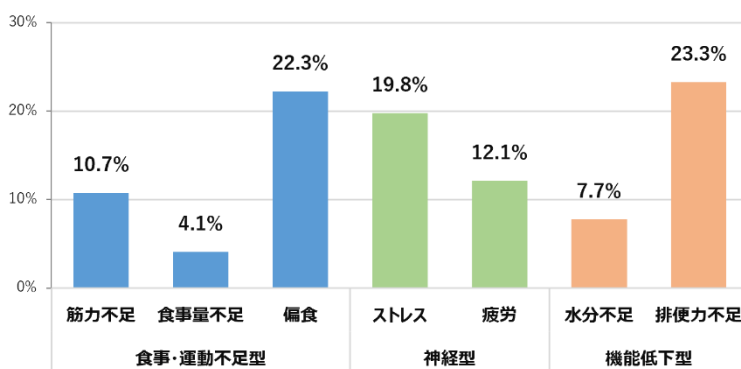
今回の調査では、大腸の具体的な不調として「便秘」と答えた人を対象に、みなと芝クリニック 院長 川本徹 先生に監修頂いた「便秘タイプ判定項目」を基にして便秘タイプを判定しました。便秘タイプは、大腸の働きの悪化状況によって3つの型に分け、さらに大腸の働きが悪化する主な原因によって7つのタイプに分けています。

- 便秘タイプの判定結果:食習慣や運動不足の影響によって大腸の便を送り出す働きが弱くなる「食事・運動不足型」が 37.1%、疲労や精神的な要因によって大腸が緊張し、便がうまく運ばれなくなる「神経型」が 31.9%、便が硬くなったり括約筋の機能が低下したりすることで直腸まで下りてきた便がスムーズに排便できなくなる「機能低下型」が 31.0%と、いずれも 30% 台となりました。
- 便秘タイプの判定結果:排便に関わる筋力が低下している「排便力不足タイプ」が 23.3%と最も多く、続いて腸内環境を整える善玉菌やそのエサとなる食物繊維の不足によって起きる「偏食タイプ」が 22.3%、そして自律神経が乱れ大腸が過敏になっている「ストレスタイプ」が 19.8%となりタイプ別にまで落とし込むと特長が見えてきました。

便秘の型の構成比



便秘タイプの構成比



(n=2,067)

※排便状況の項目に該当しない65名を除外

『便秘タイプの特徴と対策』 監修：川本 徹 先生（みなと芝クリニック 院長）

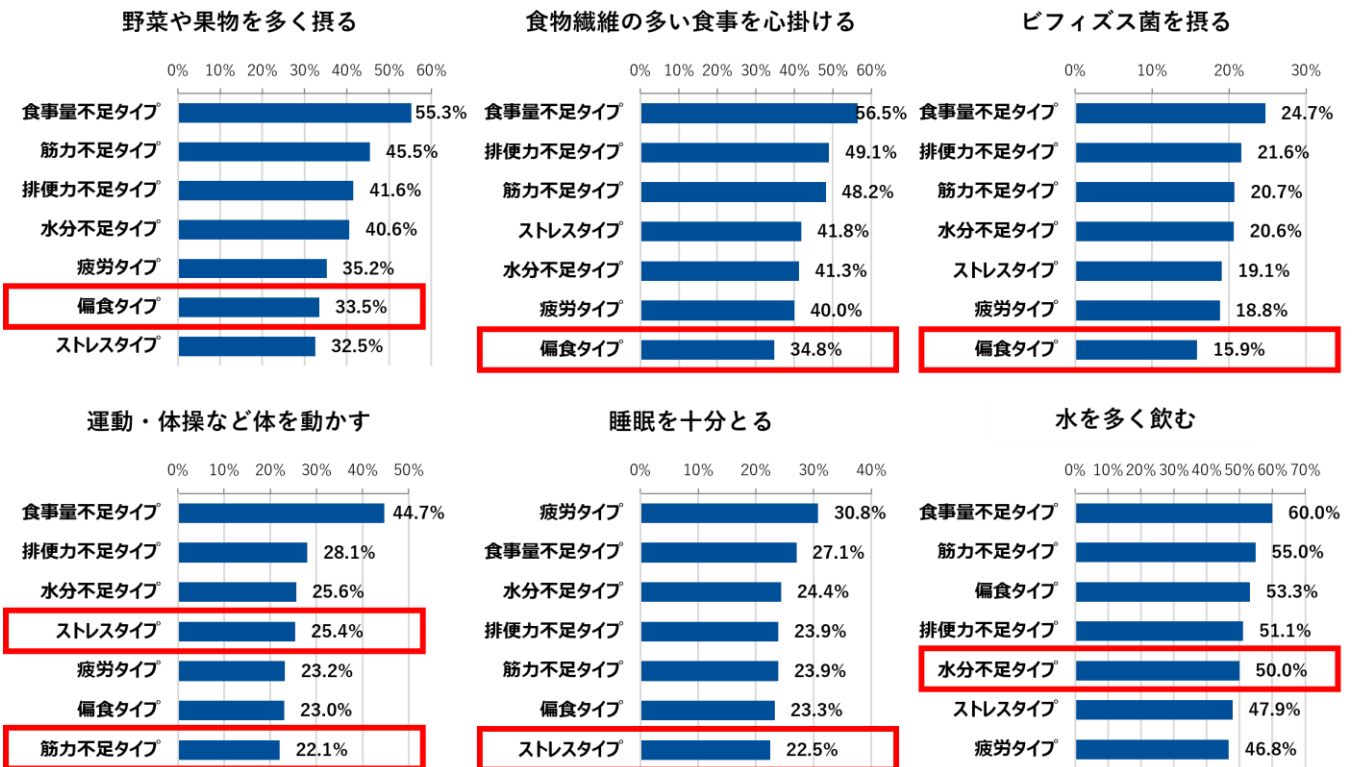
①型	②便秘タイプ	③型の特徴	④タイプ別対策	
食事・運動不足型	筋力不足タイプ	便を送り出す腸の動きが悪くなり、排便の回数や量が減ってしまう便秘です。お腹の筋力不足や腸内環境の悪化によって大腸の蠕動運動が低下したり、便の基となる食事量が不足することが原因となります。硬くて太い便やコロコロした便が特徴であり、無理なダイエットや偏った食事、朝食を抜くといった生活習慣がまねく便秘ともいえます。	内臓を支える筋力が弱まり、スムーズに便を送り出せなくなった便秘タイプです。お腹をマッサージしたり、ジョギングやウォーキングなど日頃から運動する習慣を身につけましょう。	
	食事量不足タイプ			便の基となる食事量が不足している便秘タイプです。過度なダイエットは控え、葉物野菜など不溶性の食物繊維を積極的に摂ることをお勧めします。
	偏食タイプ			大腸の善玉菌やそのエサとなる食物繊維が不足し、腸内細菌のバランスが悪化した便秘タイプです。肉食やジャンクフードに偏った食生活を避け、ヨーグルトなどの発酵食品や、根菜や海藻など水溶性の食物繊維を積極的に摂ることをお勧めします。
神経型	ストレスタイプ	大腸が緊張してけいれん性の収縮を起こし、大腸の動きが不規則になった結果、便が上手く運ばれなくなってしまう便秘です。主に精神的なストレスが原因であることが多く、自律神経が乱れて大腸が過敏になっている場合があります。鹿のフンのような丸くて硬い便しか出ず、残便感があることもあり、また、便秘と下痢を繰り返したり、下痢が続くこともあります。	自律神経の乱れによって大腸が過敏になっている便秘タイプです。ストレスの原因となるものを避け、軽い運動や十分な睡眠、趣味の時間を増やすなどストレス解消になる活動をお勧めします。	
	疲労タイプ		睡眠不足や過労によって自律神経が乱れることによって起きる便秘タイプです。疲労回復のため、十分に休息をとり、体を休めてください。	
機能低下型	水分不足タイプ	便が直腸まで下りてきているのにスムーズに排便できずに起きる便秘です。原因は、便が硬くなってしまい、強くいしやすくするために、水分をなるべく多く、意識して積極的に取りまきまないと出ない場合と、括約筋の筋力の低下や反射の機能低下による場合があります。「便意」を感じたときに、我慢を続けると便意は引っ込んでしまいがちですが、これを繰り返していると直腸が鈍くなって「便意」を感じる力が弱まり、腸の中で便がさらに硬くなってしまいう悪循環に陥ります。	水分が足りないことが原因の便秘タイプです。便を柔らかくして出しましょう。	
	排便力不足タイプ		排便に関わる筋力が低下したことが原因の便秘タイプです。朝食をしっかりとり、排便を我慢せずにトイレに行く習慣をつけましょう。便が硬くなっている場合には、便の量を増やすために食物繊維を、便を柔らかくするために水分を、たっぷりと摂るようにしましょう。	

■偏食タイプは食物繊維や善玉菌を摂る人が少ない。自分の便秘の要因に合った対策が行われていない現状。

今回の調査では、2020年に比べて大腸の健康を意識している人が増加し、さらに『大腸の健康のためにやっていること』の各項目も増加傾向にあることが明らかになっています(2021年9月発表「大腸環境」実態調査2021年 第1弾)。

『大腸の健康のためにやっていること』を便秘タイプ別に見てみると、偏食タイプは、偏った食生活による野菜、発酵食品の不足から生じる便秘ですが、「野菜や果物を多く摂る」、「食物繊維の多い食事を心掛ける」、「ビフィズス菌を摂る」といった便秘を改善する行動が相対的に低いことがわかります。同様に筋力不足タイプは、「運動・体操など体を動かす」という対策が他に比べて低く、ストレスタイプは「運動・体操など体を動かす」、「睡眠を十分とる」が低いといった自分の便秘の原因に合った対策が十分に行われていない結果が浮き彫りになりました。

便秘タイプ別の大腸の健康のためにやっていること



川本 徹 先生のコメント(みなと芝クリニック 院長)

昨年に比べて大腸の健康を意識している人が増加し、半数以上の方が大腸の健康を意識しているというのは前回の調査発表の通りですが、今回の発表内容では、大腸の健康意識が高まる一方、自分の大腸の状態にあった対策がとれていないことも明らかになっています。

便秘には、脳が受けた強いストレスが、自律神経を介して大腸に刺激を与えて便秘になるパターンや、トイレを我慢し続けた結果、直腸にある括約筋の機能が低下してしまう場合、腸内細菌叢バランスの悪化によるものなどいくつかの要因があります。

大腸の健康のためには、ヨーグルトなどの発酵食品やビフィズス菌の摂取、およびビフィズス菌のエサとなる食物繊維の摂取により、大腸の善玉菌を活性化することが基本です。それに加えて、自分の便秘が何によって起きているのかという便秘の原因を知り、自分のタイプに合った対策を取ることが便秘解消の近道になります。

大腸に対する健康意識が高まることは、とても好ましいことです。便秘は単なる「体質」で済ませないで、全身の不調や病気につながる恐れのある、非常に良くない状態だということをぜひ覚えておいてください。これを機会にさらに便秘に対する理解を深めて、自分にあった便秘対策をとっていただければと思います。



みなと芝クリニック 院長 川本 徹 先生

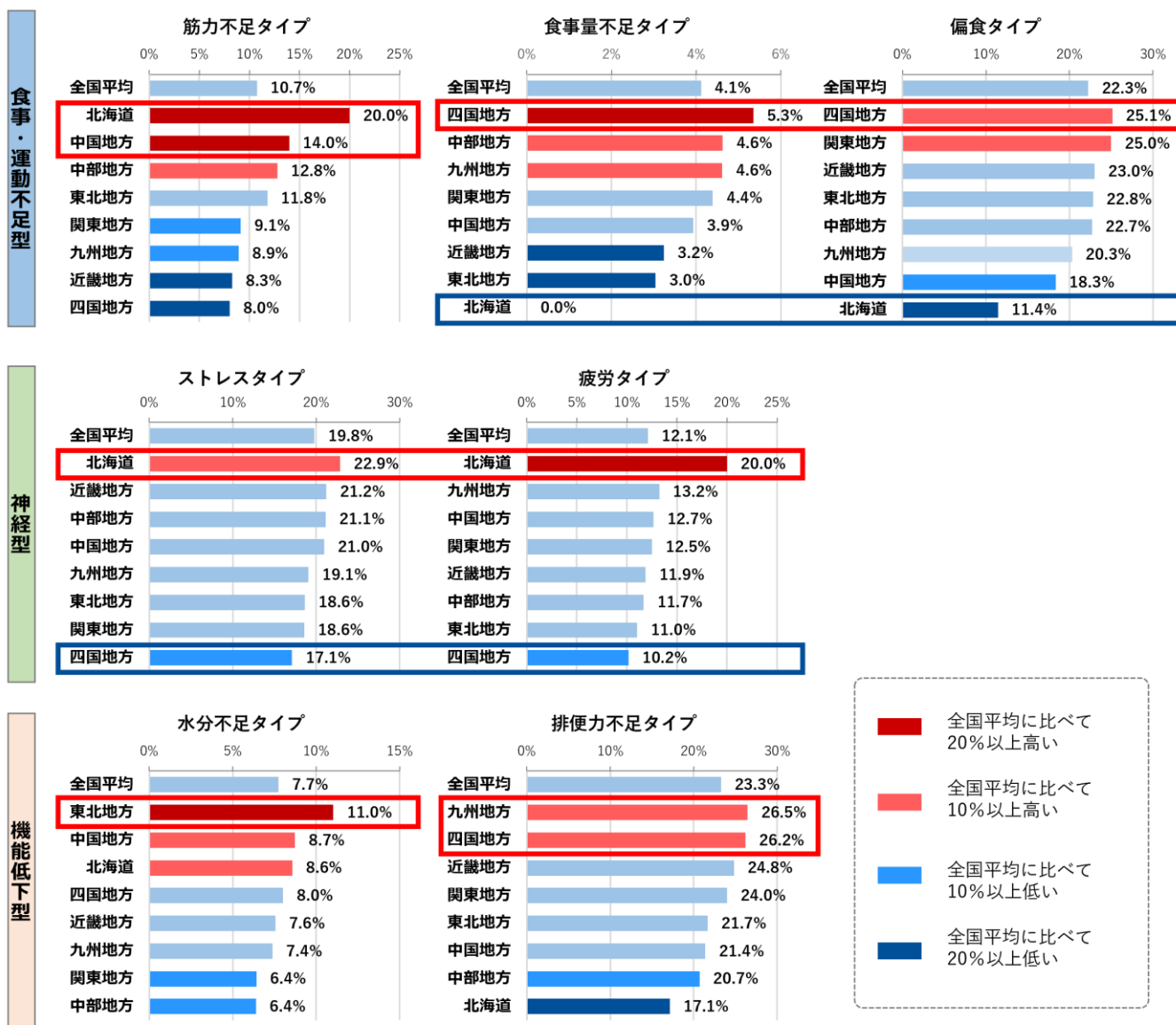
筑波大学医学専門学群卒業、筑波大学大学院医学研究科修了。「メスをとれる内科」たる外科医になれ」の教えの元、筑波大学附属病院の消化器外科で、内科医よりも内科的な外科医をめざす。筑波大学臨床医学系外科(消化器)講師、米国テキサス大学 MD アンダーソン癌センター客員講師、東京女子医科大学消化器病センター外科非常勤講師などを歴任後の2010年、都営地下鉄三田駅の近くにみなと芝クリニック開院。2014年には、現在の地へリニューアルオープン。内科や外科から、皮膚科、整形外科、消化器科、肛門科まで、幅広い診療を行っている。日本外科学会認定医、日本消化器外科学会認定医、日本消化器病学会専門医。

便秘にもお国柄が見える?!地域によって異なる便秘の要因 北海道は「ストレス」、「疲労」、東北は「水分不足」、四国地方は「偏食」、「食事量不足」

便不調タイプを地方別に分析したところ、地域差があることが明らかになりました。全国平均に比べて 10%以上の開きがあるものをみると、食事・運動不足型の「筋力不足タイプ」は北海道や中部地方に多く、「食事量不足タイプ」と「偏食タイプ」の双方は、四国地方に多く北海道では少ないことがわかりました。神経型の「ストレスタイプ」、「疲労タイプ」はともに北海道に多く、四国地方には少ない結果になっています。また、機能低下型の「水分不足タイプ」は東北地方に多く、「排便力不足タイプ」は九州地方と四国地方に多い傾向になっています。

便不調タイプは、「排便形状」・「性格」・「生活習慣」の 3 つの要素から判定しており、性格や生活習慣の地域差が便不調タイプの地域差にも反映されているようです。

地方別の各便不調タイプ 比率



地方別の便不調タイプの特徴



ディグラム・ラボ 所長 木原氏コメント「県民性から見た便不調タイプの特徴」

今回の調査結果では、北海道、四国地方、九州地方の特徴が際立っています。

ディグラム・ラボのデータでは、北海道の人は自己評価を低く設定しすぎて、気は遣うけど自分に自信が無い人が多い地域。他人との距離が遠くなりがちで、自分から扉を開けるより自分の中で縮こまってしまうので、上手くコミュニケーションが取れずストレスをためています。また、「ストレスは溜め込む方である」の全国男性3位でもあります。このような性格の人が多いため、神経型のストレスタイプの便秘が多いのではないのでしょうか。

四国地方は、流行りものにすぐに飛びつく人が多い徳島県と、変化を求めない人が多い愛媛県といった一見すると正反対のように見える性格が混在している地域なのですが、全体で共通しているのは「一度決めたらやり続ける性格の人」が多いこと。「食事不足タイプ」や「偏食タイプ」の便秘が多いのは、食生活をずっと変えていない人が多いからではないかと推察されます。

九州地方は、広大で長い地域なのでひとくくりでは言えないところがありますが、「我慢強い」人が多い地域といえます。例えば、長崎は「ガマン強さ」で全国男性5位、福岡は「今まで遠慮して損をしてきた」の全国男性5位、佐賀は「自分の性格は厳しい」の全国男性1位、宮崎は「自分の性格は厳しい」の全国女性3位です。さまざまな状況で我慢をしているので「排便を我慢する機会」も多いと推察されます。結果として「排便力不足タイプ」の便秘が多いのではないのでしょうか。



ディグラム・ラボ 所長 木原 誠太郎さん

1979年生まれ、京都府出身。リサーチプロデューサー、京都芸術大学客員教授。電通やミクシィでマーケティングを担当し、様々な企業のマーケティングコンサルティングに携わる。2013年、ディグラム・ラボを設立。心理学×統計学で人間の本音を分析し、カウンセリングするプログラム「ディグラム」の研究を進めながら、同時に事業展開。「オイコノミア」(NHK)「性格ミエル研究所」(フジテレビ系)「有吉ゼミ」(日本テレビ系)などテレビ出演多数。
「47都道府県ランキング発表！ケンミンまるごと調査」(文藝春秋)、「47都道府県格差」(幻冬舎新書)など県民性を探る書籍など多数出版。

参考: 県別 便不調タイプ構成比

	食事・運動不足型			神経型		機能低下型		総計
	筋力不足タイプ	食事量不足タイプ	偏食タイプ	ストレスタイプ	疲労タイプ	水分不足タイプ	排便力不足タイプ	
北海道	20.0%	0.0%	11.4%	22.9%	20.0%	8.6%	17.1%	100.0%
青森県	14.3%	2.0%	18.4%	14.3%	12.2%	4.1%	34.7%	100.0%
岩手県	14.3%	2.4%	33.3%	16.7%	7.1%	9.5%	16.7%	100.0%
宮城県	16.7%	3.3%	16.7%	30.0%	13.3%	10.0%	10.0%	100.0%
秋田県	7.4%	1.9%	24.1%	13.0%	13.0%	14.8%	25.9%	100.0%
山形県	10.3%	5.1%	20.5%	25.6%	10.3%	7.7%	20.5%	100.0%
福島県	10.2%	4.1%	22.4%	18.4%	10.2%	18.4%	16.3%	100.0%
茨城県	10.2%	6.1%	22.4%	14.3%	14.3%	6.1%	26.5%	100.0%
栃木県	15.6%	4.4%	24.4%	13.3%	4.4%	11.1%	26.7%	100.0%
群馬県	4.8%	4.8%	33.3%	26.2%	7.1%	0.0%	23.8%	100.0%
埼玉県	9.5%	4.8%	23.8%	16.7%	16.7%	7.1%	21.4%	100.0%
千葉県	5.9%	2.9%	26.5%	14.7%	14.7%	2.9%	32.4%	100.0%
東京都	9.3%	4.7%	16.3%	23.3%	14.0%	7.0%	25.6%	100.0%
神奈川県	7.3%	2.4%	29.3%	22.0%	17.1%	9.8%	12.2%	100.0%
新潟県	16.7%	4.2%	25.0%	25.0%	8.3%	2.1%	18.8%	100.0%
富山県	10.4%	8.3%	35.4%	14.6%	6.3%	2.1%	22.9%	100.0%
石川県	14.3%	4.8%	21.4%	14.3%	11.9%	9.5%	23.8%	100.0%
福井県	18.5%	1.9%	20.4%	25.9%	7.4%	7.4%	18.5%	100.0%
山梨県	10.8%	0.0%	27.0%	13.5%	5.4%	2.7%	40.5%	100.0%
長野県	13.7%	5.9%	13.7%	29.4%	21.6%	5.9%	9.8%	100.0%
岐阜県	12.5%	6.3%	22.9%	16.7%	12.5%	6.3%	22.9%	100.0%
静岡県	7.5%	5.0%	20.0%	27.5%	12.5%	10.0%	17.5%	100.0%
愛知県	7.3%	7.3%	26.8%	29.3%	17.1%	2.4%	9.8%	100.0%
三重県	13.3%	2.2%	15.6%	13.3%	13.3%	15.6%	26.7%	100.0%
滋賀県	12.5%	0.0%	14.6%	25.0%	12.5%	8.3%	27.1%	100.0%
京都府	10.2%	6.1%	20.4%	18.4%	10.2%	4.1%	30.6%	100.0%
大阪府	9.1%	0.0%	34.1%	22.7%	6.8%	9.1%	18.2%	100.0%
兵庫県	4.3%	6.5%	23.9%	21.7%	8.7%	10.9%	23.9%	100.0%
奈良県	10.8%	2.7%	18.9%	29.7%	13.5%	0.0%	24.3%	100.0%
和歌山県	3.7%	3.7%	25.9%	13.0%	18.5%	11.1%	24.1%	100.0%
鳥取県	14.0%	7.0%	21.1%	15.8%	7.0%	10.5%	24.6%	100.0%
島根県	11.1%	8.3%	16.7%	19.4%	16.7%	8.3%	19.4%	100.0%
岡山県	18.0%	0.0%	20.0%	18.0%	14.0%	6.0%	24.0%	100.0%
広島県	15.9%	0.0%	13.6%	25.0%	18.2%	9.1%	18.2%	100.0%
山口県	9.5%	4.8%	19.0%	28.6%	9.5%	9.5%	19.0%	100.0%
徳島県	4.2%	8.3%	41.7%	14.6%	6.3%	6.3%	18.8%	100.0%
香川県	5.7%	3.8%	18.9%	17.0%	13.2%	9.4%	32.1%	100.0%
愛媛県	16.7%	2.8%	11.1%	16.7%	11.1%	11.1%	30.6%	100.0%
高知県	8.0%	6.0%	26.0%	20.0%	10.0%	6.0%	24.0%	100.0%
福岡県	7.3%	7.3%	22.0%	24.4%	9.8%	4.9%	24.4%	100.0%
佐賀県	10.0%	2.5%	17.5%	20.0%	12.5%	7.5%	30.0%	100.0%
長崎県	11.6%	4.7%	25.6%	20.9%	7.0%	14.0%	16.3%	100.0%
熊本県	12.2%	7.3%	22.0%	22.0%	2.4%	4.9%	29.3%	100.0%
大分県	8.0%	2.0%	24.0%	12.0%	22.0%	8.0%	24.0%	100.0%
宮崎県	5.6%	2.8%	19.4%	19.4%	19.4%	5.6%	27.8%	100.0%
鹿児島県	5.6%	8.3%	11.1%	13.9%	25.0%	11.1%	25.0%	100.0%
沖縄県	10.5%	2.6%	18.4%	21.1%	7.9%	2.6%	36.8%	100.0%
全国平均	10.7%	4.1%	22.3%	19.8%	12.1%	7.7%	23.3%	100.0%

※大腸の不調について「便秘」の回答者を対象とし、便不調タイプの割合を算出。都道府県ごとの対象人数は異なる。

参考:便不調タイプ判定設問

Q.あなたの『排便状況』について、あてはまる項目をお選びください。(いくつでも)

1	お腹が張ることが多い
2	便が硬くコロコロとした塊となっている
3	便意をあまり感じない
4	急に気持ちが悪くなることがある
5	便秘と下痢を繰り返すことがある
6	お腹が急に痛くなる
7	便がウサギの糞のように小さくてポロポロしている
8	便が細くてスッキリ出ない
9	便意があるが、硬くてふんばらないと出ない
10	便が硬くて大きい
11	残便感がある
12	排便を我慢することが多い
13	あてはまるものはない

Q.あなたの「性格」としてあてはまる項目を全てお選びください。(いくつでも)

※当てはまるものがない方は、近いと感じるものをお選びください。

1	大雑把な性格である
2	短気である
3	運動するのが好きではない
4	食べ物にあまりこだわらない
5	几帳面である
6	落ち込んだり、イライラしたりすることが多い
7	ストレスを感じる事が多く、リラックスできない
8	常に気が張っている
9	潔癖症である
10	がまん症である
11	きっちりしていないと気が済まない
12	気が小さい

Q.あなたの「生活習慣」としてあてはまると思うものを全てお選びください。(いくつでも)

※当てはまるものがない方は、近いと感じるものをお選びください。

1	加齢や運動不足などを感じる事が多い
2	ジャンクフードや肉が大好き
3	ダイエットをよく実施している
4	発酵食品はあまり食べない
5	疲労感を感じる事が多い
6	睡眠時間は6時間以下の事が多い
7	好き嫌いが結構ある
8	不満がたまりやすい
9	水分は1日500ml程度摂取している
10	朝寝坊をすることが多い
11	排便を我慢する機会が多い
12	座っている時間が長い