

長い自粛生活をもたらした 「巣ごもり便秘」の要因と解消法を紹介 ～ビフィズス菌摂取で排便回数増加の試験結果～

近年、ビフィズス菌をはじめとする腸内細菌と全身のさまざまな疾患との関連性について、世界中で研究が進められており、なかでも大腸の腸内環境を整えることは全身の健康につながると重要視されています。森永乳業は50年以上にわたり、ビフィズス菌や腸内フローラの研究に取り組んでいます。ヒトにすむビフィズス菌の研究論文では、世界1位^{※1}の論文数を公開しており、また、森永乳業のビフィズス菌はこれまでに世界30ヶ国以上での使用実績があります。今後ビフィズス菌の研究で得た知見や成果を、皆さまの健康にお役立ていただけるよう、発信していきます。第1弾である今回は、新しい生活様式によって生じた新たな健康課題、「巣ごもり便秘」についてです。

※1 メタジェン調べ 2019年時点、医薬文献DBにおいて企業による研究論文数で世界1位

■お腹がすっきりしないのはストレスが原因！？

4月と言えば新生活に胸躍る時期ですが、今年も新型コロナウイルス感染症が終息しない中での就職や進学に不安を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。また外出自粛により、旅行や遊びなどでストレスを発散できていない方も数多くいらっしゃると思います。

そうした状況が続いていますが、「最近、お腹がすっきりしない」と感じることはありませんか。近年、「脳腸相関」という言葉が注目され始めており、“脳”と“腸”は互いに関わりあっていることがわかってきました。ストレスを強く感じると交感神経が過剰に優位(興奮状態)になってしまい、自律神経のバランスが乱れやすくなります。腸は副交感神経が優位な時(リラックス時)に活発に働くため、ストレスを強く感じると腸の働きが通常よりも悪くなります。お腹の調子がよくないと感じている人は、ストレスが原因で気付かぬうちに「便秘」になってしまっている可能性があるのです。

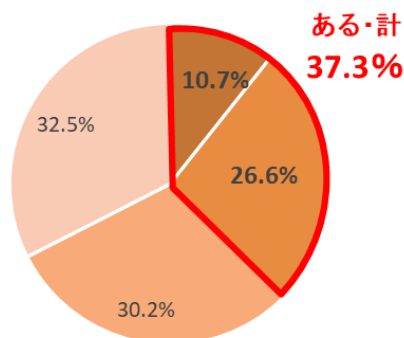
[参考文献]

厚生労働省「e-ヘルスネット/自律神経失調症」、公益財団法人腸内細菌学会/(旧)日本ビフィズス菌センター「脳腸相関」

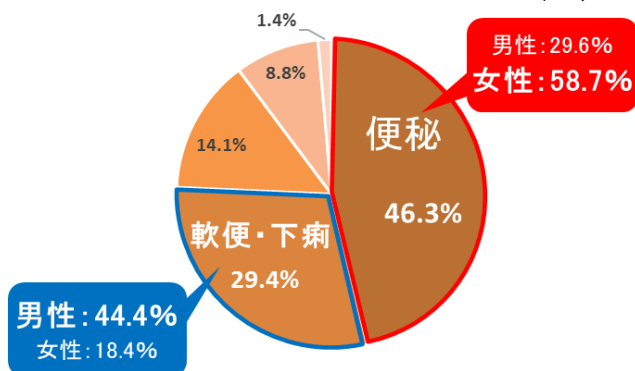
■3人に1人以上の日本人は「大腸環境」が乱れている！最も感じる具体的な不調は「便秘」

2020年8月、森永乳業では、全国47都道府県の20～50代男女11,656人を対象に、大腸の健康に関する意識と実態調査を行いました。調査によると、3人に1人以上が「大腸環境」に乱れを感じていて、最も感じる具体的な不調は「便秘」であることがわかりました。さらに、具体的な不調が便秘と回答した人に、他に不調を感じていることを聞いたところ、「肌の調子が悪い/荒れる」が最も多く、次に「全身が不調になる」が挙がりました。「大腸環境」が乱れることによって、「便秘」にはじまり、「全身の不調」までも感じている人がいるようです。

◆大腸(腸内・おなか)の健康状態に不調はありますか？
(SA, n=11,656)



◆大腸(腸内・おなか)の健康状態で具体的な不調はどんなことですか？
(SA, n=4,350)



■ある ■どちらかと言えばある ■どちらかと言えない ■ない

■便秘 ■軟便・下痢 ■おなかの張り ■腹痛 ■その他

〈本件に関する報道関係者のお問い合わせ先〉

森永乳業ビフィズス菌通信広報事務局 : 鈴木、上野 TEL:03-5771-5523、bifi-news@prinfo.jp
森永乳業株式会社 広報IR部 : 見上、伊藤 TEL:03-3798-0126、pr@morinagamilk.co.jp

■全国都道府県 快便偏差値ランキング

2020年8月 47都道府県 1万人超対象 全国一斉「大腸環境」実態調査より

全国 No.1 **快便**県は「静岡県」

全国 No.1 **便秘**県は「長崎県」

全国 47 都道府県の 20～50 代男女 11,656 人を対象にした「便秘の指標」に関する調査から「快便偏差値」を算出し、都道府県別にランキング化しました。

その結果、**快便偏差値が最も高い快便県は「静岡県」となりました。**

一方で**快便偏差値の最も低い便秘県は長崎県**という結果でした。

快便偏差値 1 位の静岡県は、**便もオナラも「ニオイ少ない」ランキングで 1 位**、また「**毎日朝食摂取」「風邪ひきにくい」ランキングで 2 位**と好成績でした。「便秘の指標」として重要な項目である「ニオイ」において便・オナラの少なさで、ともに 1 位を獲得したことが、快便県 1 位の大きな要因となっているようです。

また、残念ながら**便秘県 1 位となってしまった長崎県は、「毎日腸スッキリ」ランキング 46 位、「朝の排便習慣」ランキング 47 位**。また、「**睡眠時間たっぷり」「風邪ひきにくい」ランキングで 44 位**、と健康状態や生活習慣があまり良くない状況が見受けられました。

快便県 偏差値上位		
1位	静岡県	71.1
2位	岡山県	70.3
3位	大阪府	69.3
4位	群馬県	66.0
5位	宮城県	65.1

快便県 偏差値下位		
43位	福島県	36.5
44位	奈良県	35.7
45位	愛媛県	35.4
46位	山形県	35.0
47位	長崎県	31.3


静岡県 

便のニオイ少ない **1位**

オナラのニオイ少ない **1位**

毎日朝食摂取 **2位**

風邪ひきにくい **2位**

長崎県 

毎日腸スッキリ **46位**

朝の排便習慣 **47位**

睡眠時間たっぷり **44位**

風邪ひきにくい **44位**

「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。その合計点数をもとに「快便偏差値」を算出

【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)

■昨年から続く「巣ごもり便秘」に 2021 年も要注意！

消化器学の専門家であり、大腸活のすすめ(朝日新聞出版)の著者でもある、帝京平成大学教授 松井輝明先生は、「昨年は新型コロナウイルス感染症のために家にこもりがちになり、自粛生活からくるストレスや運動不足が原因で気づかぬうちに便秘になってしまう、自覚症状のない便秘(巣ごもり便秘)の人が数多くいた」と言います。外出しないで家の中でじっとしている時間が長いと、大腸が働かず便が溜まり、その結果、有害菌が増え、有害菌が作り出す毒素が大腸内に増えてしまいます。新しい環境でストレスを感じやすい 4 月は、ただでさえ便秘になりやすい時期なのに、今後も巣ごもり状態が続くことで、今まで以上に便秘が起こりやすくなってしまいます。



「毎日排便しているから便秘でないと思っている人もいるかもしれませんが、慢性便秘症診療ガイドラインによると、便秘とは、本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態を言います。たとえ 1 日に 3～4 回排便があったとしても、残便感があればそれは便秘とみなされます。便秘は体内に毒素が溜まっている状態と考えられます。全身のトラブルにつながる前に対処することが大切です。放置したままにしていると、肌あれや集中力、免疫力の低下、生活習慣病など、全身に様々な悪影響が出るようになり、やがて癌など深刻な病気を引き起こす危険性があります。昨年から続くストレス、運動不足は知らないうちに蓄積されています。テレワーク推奨の傾向や先行きの見えない不安は続くため、まだまだ巣ごもり便秘への注意が必要」と、松井先生は話します。

さらに別の調査によると、便秘による悪影響はそれだけではないようです。兵庫医科大学などの研究チームが行った慢性便秘症患者の労働生産性と生活の質(QOL)についての調査^{※2}では、便秘の人は、便秘でない人よりも欠勤が多く、一人当たりの経済的損失も年間約 122 万円に相当するということが報告されています。慢性便秘症の患者は 1 週間の欠勤率が 8.8%で、便秘でない人より 2.3 倍高く、出勤しても注意深く仕事ができないなど、生産性に影響した割合は便秘の人が 33.2%で、便秘でない人の 1.7 倍でした。

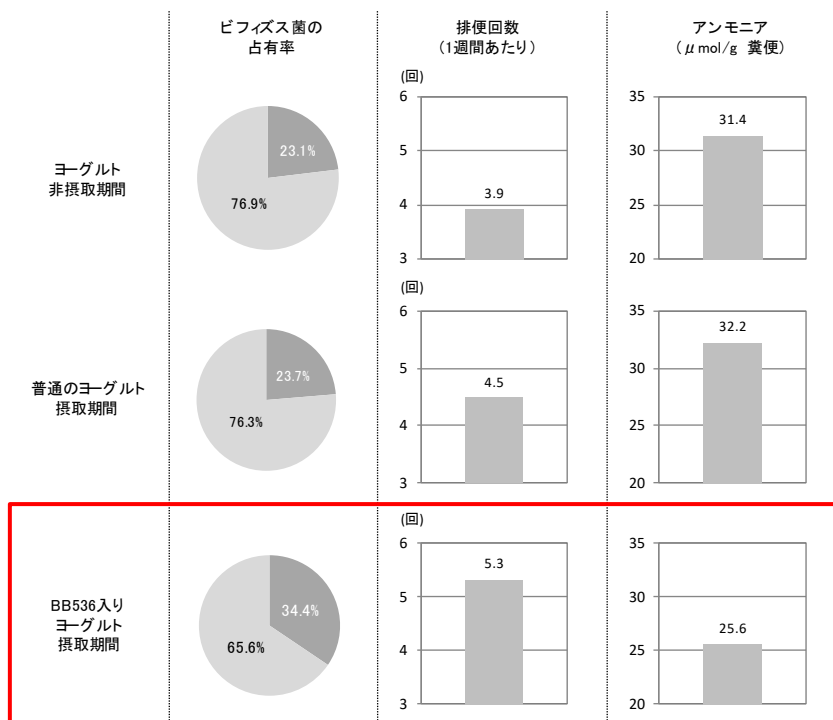
全身のトラブルにとどまらず、仕事効率や経済的損失にも関わるのであれば、たかが便秘と放っておけないことがわかります。

※2 Tomita et al., Gastroenterology, 2019

■ビフィズス菌 BB536 を摂取すると排便回数が増加

森永乳業は 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行ってきました。「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。森永乳業の研究で、「ビフィズス菌 BB536」には整腸作用があることが明らかになっています。

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 億個以上)2 週間食べてもらったところ、大腸内の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。



Yaeshima et al., Bioscience Microflora, 1997 から作図

～ 知っているようで知らないビフィズス菌のはなし ～

『63%の人が誤解^{※3}。ビフィズス菌と乳酸菌は、人間とナマコくらい全く違う^{※4}もの。』

ビフィズス菌は乳酸もつくるので乳酸菌の一種であるという考え方もありますが、生物の進化を示す系統樹で見るとビフィズス菌と乳酸菌は根っここの部分から違います。例えるなら、「人間」と「ナマコ」くらいの違いです。

生息場所もビフィズス菌は主に大腸内ですが、酸素があっても生きられる乳酸菌は腸内、植物、発酵食品などさまざまな場所で生息することができます。

森永乳業の調査結果によると、63%もの方がビフィズス菌と乳酸菌を同じ種類の菌だと誤解していました。あなたはこの違いを知っていましたか？

	ビフィズス菌	乳酸菌
菌の形	棒状・棍棒状・分岐した棒状 ビフィズス菌	球状・棒状 乳酸球菌 乳酸桿菌
棲息場所	おもに大腸内 	おもに小腸内
大腸における比率 ^{※5}	999	1
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・短鎖脂肪酸	乳酸

※3 2019 年 9 月 全国 47 都道府県の 20～70 代の男女 1200 人を対象にしたインターネット調査にて、

「ビフィズス菌は乳酸菌の一種だと思いますか」という質問に対して、「そう思う」と回答した割合

※4 「人間とナマコくらい全く違うもの」とは、分類学上で言えば、遺伝子の違いとして「人間」と「ナマコ」が分けられるレベルで異なることを指します。

※5 Ogata et al., Microbial Ecology in Health and Disease, 1999 から算出
乳酸菌を旧 Lactobacillus 属とした場合