

2023年3月14日

【春先の不調に関する実態調査】

春先の心身の不調「春ダル」に要注意

6割の人が、春先に心身の疲れやダルさ、気分の落ち込みを感じている。
さらに、大腸に不調を抱える人ほど「春ダル」を感じる相関関係も明らかに。

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、春先に感じる不調に関する意識と実態を明らかにするため、16歳から65歳までの男女1,000名を対象に「春先の不調に関する実態調査」を実施しました。

<調査結果サマリー>

- 約6割が春先の心身の不調「春ダル」を感じている
- 3月、4月は一年で最も心身の不調を感じる時期
- 女性はより「春ダル」を感じやすい。また、大腸に不調を抱える人では「春ダル」率が8割超に
- 「春ダル」の具体的な内容は、「心身の疲れやだるさ」「やる気が出ない、気力がない」
- 「春ダル」を感じても半数以上が対策をしていない

春ダル 春先に感じる心身の疲れやダルさ、気分の落ち込みなどを指す言葉。寒暖差や生活環境の変化などで自律神経が乱れることが原因と言われている。同じような言葉に「春バテ」があるが、春バテが身体面からくる不調のニュアンスがあるのに対し、春ダルは主に精神面からくる不調を表す言葉として使用。

<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:2023年2月17日(金)~20日(月)

調査回答者:16歳~65歳の男女1,000名

各図・表の中の(SA)、(MA)、(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

(n):質問への回答者数

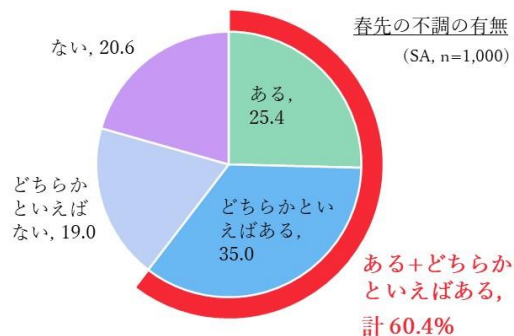
※数値については、小数点第1位までの掲載としています。

※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。

調査結果

約 6 割が春先の心身の不調「春ダル」を感じている

『あなたは季節の変わり目となる春先に心身の疲れやダルさを感じたり、気分が落ち込んだりしたことはありますか。』という質問に対して、「ある」と答えた人が 25.4%、「どちらかといえばある」と答えた人が 35.0%で、計 60.4%の人が春先に不調を感じていることが明らかになりました。



3 月、4 月は一年で最も心身の不調を感じる時期

「一年で心身の疲れやダルさを感じたり、気分が落ち込んだりしやすい時期」を聞いた質問では、3 月と 4 月が最も多い結果になりました。これは、性年代別で見ても、ほぼすべての性年代で同様の結果でした。

一年の流れで見ると、寒い 12 月 1 月も心身の不調を感じやすい時期ですが、徐々に暖かくなり、寒暖差が激しくなるにつれて、より不調を感じるようになることがわかります。

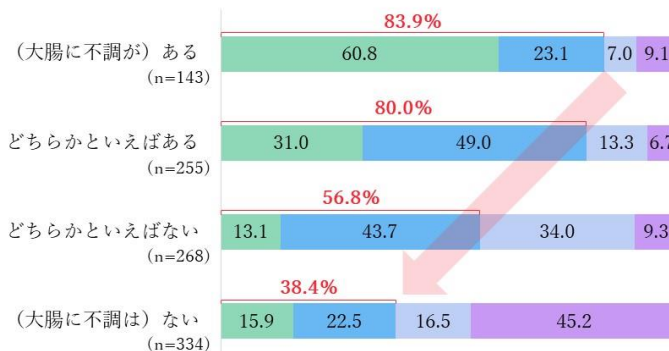
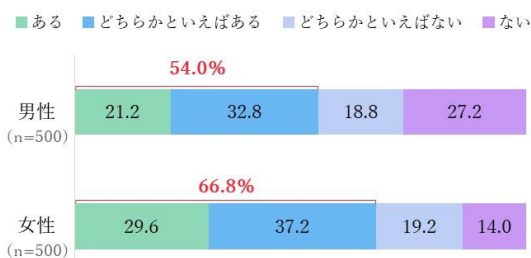


女性はより「春ダル」を感じやすい。また、大腸に不調を抱える人では「春ダル」率が 8 割超に

「春ダル」を感じている人を詳しく見ていくと、男女別では、男性が 54.0%（「ある」+「どちらかといえばある」）、女性が 66.8%と、女性が男性を 12.8pt 上回る結果となりました。

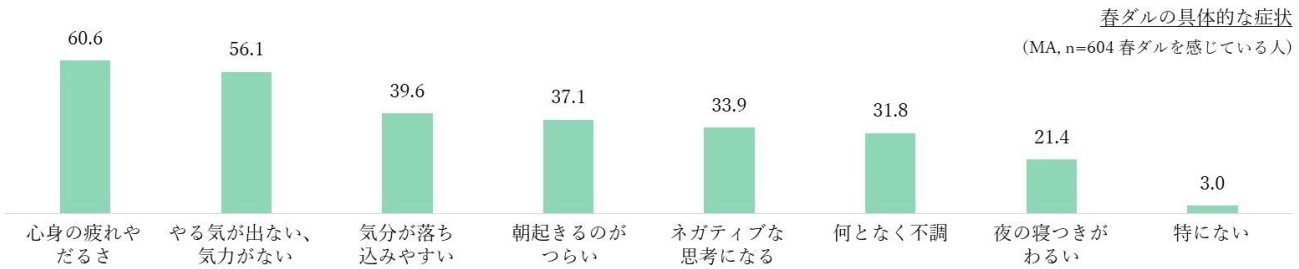
また、大腸の健康状態別では、大腸に不調が「ある」人では 83.9%、「どちらかといえばある」人では 80.0%と、大腸に不調を抱える人の春ダル率は顕著に高い結果でした。「どちらかといえばない」人では 56.8%、「ない」人では 38.4%となり、大腸が健康な人ほど春ダルを感じていないことが明らかになりました。

春先の不調の有無 (SA, n=1,000)



「春ダル」の具体的な内容は、「心身の疲れやだるさ」「やる気が出ない、気力がない」

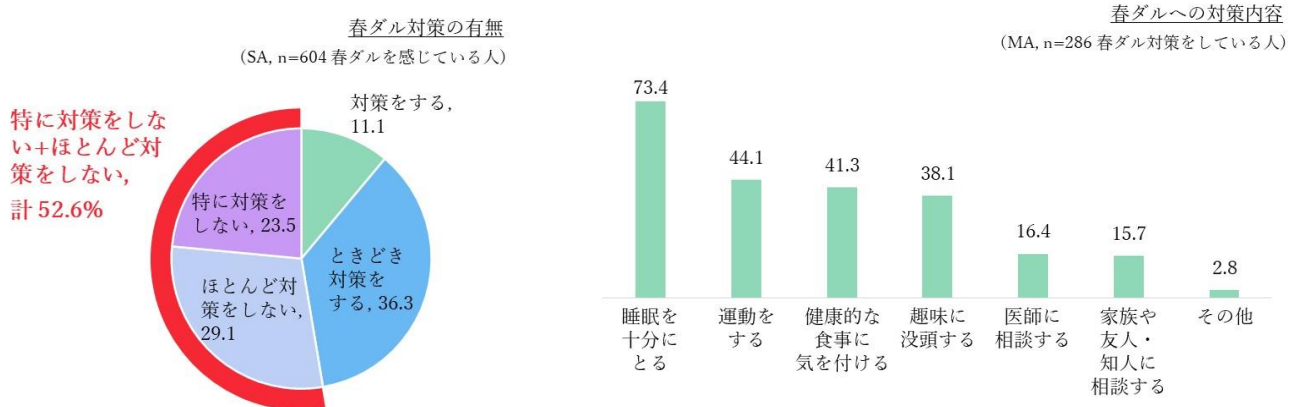
「春ダル」を感じる人の具体的な不調の内容は、「心身の疲れやだるさ」が 60.6%で最も多く、「やる気が出ない、気力がない」が 56.1%で続きました。また、「何となく不調」と特定できない症状が 31.8%あることも特徴的です。



「春ダル」を感じても半数以上が対策をしていない

「春ダル」を感じる人に『春先に心身の疲れやダルさを感じたり、気分が落ち込んだ時、何か対策をしますか。』と尋ねたところ、「特に対策をしない」と答えた人が 23.5%、「ほとんど対策をしない」と答えた人が 29.1%で、計 52.6%の人がこれといって対策をしていないことが明らかになりました。

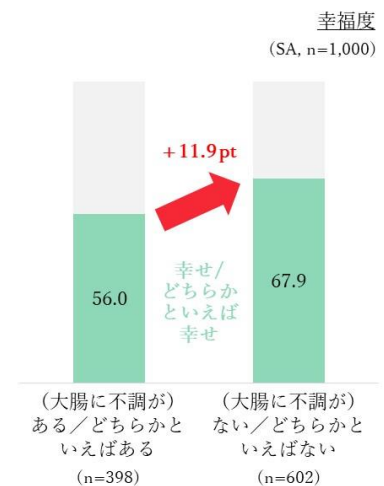
なお、対策をしている人が行っていることは、「睡眠を十分にとる」が 73.4%で最も多く、「運動をする」(44.1%)、「健康的な食事に気をつける」(41.3%)が続く結果となりました。



参考: 大腸の環境と幸福度

大腸が健康な人は、そうでない人より幸福を感じている

『現在、あなたはどの程度幸せですか。』という質問に対し、「幸せ」または「どちらかといえば幸せ」とポジティブに答えた人の割合を大腸の健康状態で比較すると、大腸に不調がある人は 56.0%だったのに対し、不調がない人は 67.9%と 11.9pt も高い結果でした。本調査でも大腸の健康が幸福度につながる可能性が示されました。



小林メディカルクリニック東京院長 小林暁子先生 のコメント

3月、4月の春先は気温の寒暖差が激しいこと、学校や会社の年度替わりのため普段とは違うストレスを感じる
こと、花粉や雨など天候もストレスになるなど、四季の中でも特に自律神経が乱れやすい時期です。自律神経の
乱れは、便秘をはじめ、不眠やイライラ、無気力など精神的不調に加え、頭痛、肩こり、慢性疲労などの肉体的な
不調といった全身の不調にもつながることがわかっています。

自律神経を整える方法はさまざまありますが、自律神経に直接かつ間接的に影響する腸内環境を良好に保つ
ことが土台になると考えられています。今回の調査結果はその関係性をよく表しているのではないのでしょうか。

腸内環境の改善においては、特に「大腸」を意識しましょう。大腸の中には非常に多くの腸内細菌がすんでい
ますが、特に善玉菌の代表格であるビフィズス菌は、大腸の中で短鎖脂肪酸である酢酸をつくりだします。酢酸
は、悪玉菌の働きと増殖を抑え、腸内環境を改善する効果があります。発酵食品や食物繊維を摂取して腸内の
善玉菌を活発にすることに加えて、普段からビフィズス菌が入ったヨーグルトを取り入れていただくことが実践しや
すくおすすめです。



小林 暁子 先生 | 小林メディカルクリニック東京院長・医学博士

順天堂大学医学部卒業後、順天堂大学総合診療科を経て、2005年にクリニックを開業。内科、皮膚科のほか、
便秘外来や女性専門外来を併設し、全身の不調に対応する。なかでも便秘外来ではのべ15万人以上の
便秘患者の治療に携わり、高い実績を上げている。また、さまざまな業界とコラボし、美腸メニューを提
供。テレビ出演、講演でも活躍中。『医者が教える最高の美肌術』（アスコム）、『免疫力を上げる健美腸ル
ール ウイルスに負けない体をつくる』（講談社）、『女性の自律神経の乱れは「腸」で整える』（PHP 研究
所）など著書多数。

番組告知

**IKKOさんのTwitter生配信番組『生 IKKO』と森永乳業が、3月17日にコラボ配信！
「春ダル」対策にぴったりの腸活とは？**

IKKOさんのTwitter生配信番組『生 IKKO』と森永乳業がコラボ配信を行います。ゲストにはお笑い芸人のな
すなかにしさんとアナウンサーの山本舞衣子さんが出演。「春ダル」の対策法を探るべく、ビフィズス菌のスペシャ
リストである森永乳業の古田が案内人となって、腸活やビフィズス菌をテーマにトークを繰り広げます。

<番組概要>

番組名: Twitter生配信番組『生 IKKO』

生 IKKO×ビフィズス菌どんだけ〜スペシャル！

配信日: 2023年3月17日(金)20:00～

出演者: IKKO、なすなかにし、山本舞衣子、古田雄一郎(森永乳業)

配信先: 生 IKKO 公式 Twitter <https://twitter.com/namaIKKO>

参考情報

ビフィズス菌とは

ビフィズス菌は主にヒトや動物の腸内に棲んでおり、酢酸や乳酸といった有機酸を生成し、腸内環境を整えます。ヨーグルトを作る際に乳酸菌が必要であることは広く知られていますが、全てのヨーグルトに善玉菌の「ビフィズス菌」が含まれているわけではありません。ビフィズス菌入りヨーグルトは、特別にビフィズス菌を加えて製造しています。ビフィズス菌は健康に役立つ善玉菌の代表格です。

ビフィズス菌 BB536

当社独自の『ビフィズス菌 BB536』は、乳児から発見されたヒトの腸管に棲息するビフィズス菌の種類です。一般的にビフィズス菌は酸や酸素に弱いのですが、『ビフィズス菌 BB536』はヒトのおなかに棲息するビフィズス菌などに比べ酸や酸素に強い菌株です。

『ビフィズス菌 BB536』整腸作用データ

便秘気味の女性 39 名に「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。

