

## &lt;ストレス不調に関する最新レポート&gt;

# 20~30代女性の75.9%が「ストレスによる体の不調」を感じている。 ストレス対処法は「おいしいものを食べる」が60.3%でトップ。 食の満足感が女性のQOL(生活の質)を維持している

女性のライフスタイルが多様化するなか、ストレスによる心身の不調を訴えるケースが増えているといわれています。そこで、株式会社太田胃散では、仕事、結婚、育児と多忙なライフステージにある20~30代女性を対象に「ストレスによる体の不調に関するインターネット調査」を全国エリアで2回実施しました。以下、同調査の結果をご紹介します。

## ◆3月調査で「ストレスによる体の不調を感じる」が10ポイント増加

「ストレスによる体の不調を感じていますか?」という質問に対し、単一回答方式で回答を求めたところ、第1回調査(1月27日実施)では「よく感じている」「時々感じている」と回答した女性が計66%と、若い世代にもストレスが多いことがわかりました。

さらに、第2回調査(3月28日実施)では、同じ質問に対し、「よく感じている」が17.7%、「時々感じることもある」が58.2%で計75.9%となり、ストレスによる体の不調を感じる女性が前回調査より約10ポイント増加しました。これは、3月11日に発生した東日本大震災による社会不安が影響を及ぼしたものと考えられます。

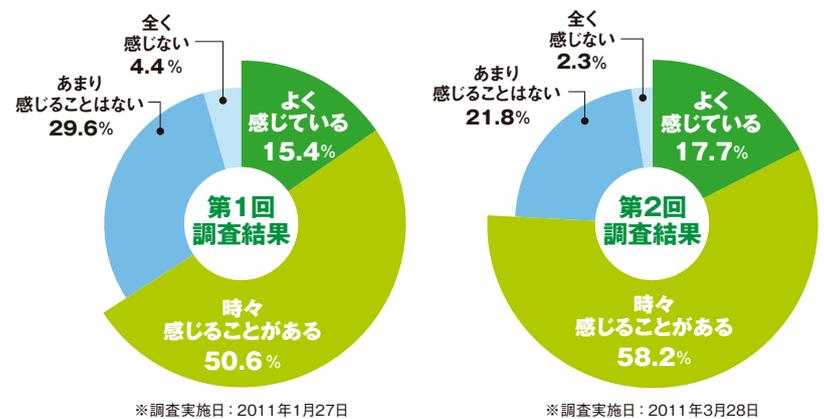
## ◆6割以上の女性が「おいしいものを食べて」ストレス発散

第2回調査で「ストレスによる体の不調を感じる」と回答した75.9%(3775名)に、具体的なストレス対処法を複数回答方式で回答を求めたところ、最も多い回答は「おいしいものを食べる」で60.3%でした。食の満足感が女性のQOL(生活の質)を維持する大きなポイントになっているようです。次いで「たくさん寝る」が56.3%、「友人・知人に話す」が50.0%と多く、一般に健康的とされるストレス対策を実践する女性が多く見られました。一方、「胃薬などの薬を飲む」は15.8%に留まりました。これは、現在ある不調が「薬を飲むほどではない」と感じられる程度である可能性があります。

## &lt;調査概要&gt;

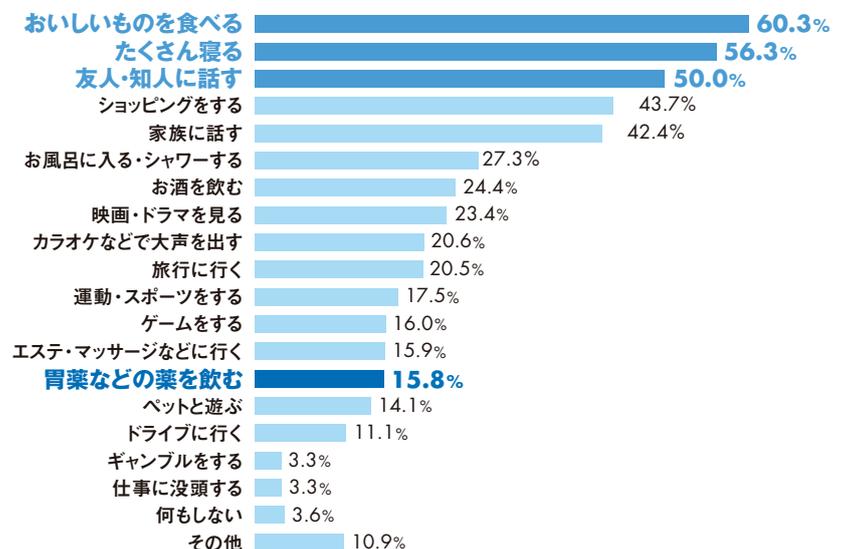
- 対象:20~39歳女性(全国エリア)
- 調査手法:インターネット調査
- 実施日:第1回調査2011年1月27日(木)、第2回調査2011年3月28日(月)
- サンプル数:第1回調査1101サンプル、第2回調査4974サンプル

## Q1. 普段、ストレスによる体の不調を感じていますか? (単一回答)



第1回調査では、「ストレスによる体の不調を感じている人」が「よく感じている」15.4%、「時々感じることもある」50.6%と計66%でしたが、第2回調査では計75.9%に増加しました。

## Q2. ストレスによる不調を感じたとき、どう対処していますか? (複数回答)



第2回調査で「ストレスによる体の不調を感じる」と答えた75.9%に、対処法を質問した結果、「おいしいものを食べる」が60.3%でトップに。「胃薬などの薬を飲む」は15.8%と全20項目中14位でした。

# 女性に多い“ストレス胃”は腸の不調とオーバーラップしやすい。 生活リズムの乱れを正し、自律神経のバランスを安定させることが第一

ストレスによる体の不調として一般によく見られるのが「なんとなく胃の調子が悪い」という“ストレス胃”です。胃の不調というと暴飲暴食によるものと思いがちですが、近年は「ストレスに対する敏感さ」を背景に、ストレス胃を発症するケースも多いといわれています。では、ストレス胃はどのように起こるのでしょうか。その仕組みを慶應義塾大学医学部准教授の鈴木秀和氏に伺いました。

## ◆18歳以上の4人に1人が発症 「機能性ディスペプシア」

近年、女性に多い胃の不調として注目されているのが「機能性ディスペプシア」です。従来、ストレス胃炎あるいは神経性胃炎と呼ばれていた病気の1つで、内視鏡で見ても潰瘍などの明らかな器質的異常が見つからないのが特徴です。18歳以上の4人に1人が発症しているという報告もあり、現在、消化器内科の領域で最も注目されている病気の1つです。

機能性ディスペプシアは「胃もたれタイプ」と「胃痛タイプ」の2つに大きく分けられます(右図)。女性に多いのは胃もたれタイプです。胃の運動機能が低下したケースで、食べ物が入っても胃が十分に膨らまないため、少し食べたただけでお腹がいっぱいになる早期飽満感と、胃のぜん動運動低下による食後の胃もたれや胃の重い感じ、お腹の張りを特徴とします。

一方、胃痛タイプは胃液に含まれる胃酸などに対して胃や十二指腸の知覚神経が敏感になった状態で、みぞおちのあ

たりに痛みや焼けるような感じができません。胃酸過多の症状に似ていますが、実際に胃酸過多になっている場合が必ずしも多いわけではありません。

## ◆ストレス胃が 気になるトラブルを招くことも

背景にあるのはストレスに対する敏感さです。胃の働きは自律神経によって調節されており、副交感神経は胃の働きを促進し、交感神経は抑制する方向に働きます。この調節機能の不調により胃の働きが悪くなった状態と考えられます。胃と腸はつながっていますから、胃が不調になると腸も不調になりがちです。実際、機能性ディスペプシアは下痢や便秘などを引き起こしやすく、また、肌荒れや口臭などといった気になるトラブルを招く可能性があります。これは、体の中にトータルな調節異常の問題があるとも考えられます。

とはいえ、機能性ディスペプシアが将来、胃潰瘍などの器質的な病気に移行するリスクが多いわけではありません。どちらもストレスと関係がありますが、全く別の病気と考えられます。

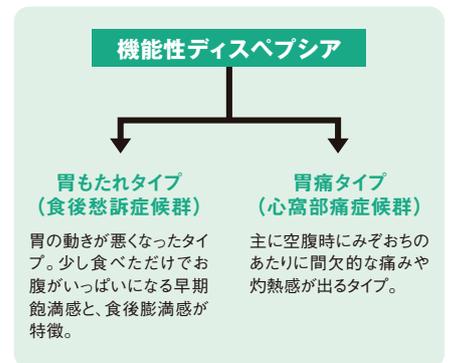
## ◆食事や運動などの 生活習慣を見直すことが大切

胃の不調がある場合、まず留意したいのは生活習慣の改善です。例えば海外旅行で時差ぼけになると胃の調子が悪くなるように、胃の働きは生活リズムと密接な関係があります。まずは十分な睡眠をとり、適度に運動して自律神経の働きを整えることが大切です。



鈴木 秀和 医師  
慶應義塾大学医学部  
内科学(消化器)准教授

慶應義塾大学大学院医学研究科修了。北里研究所病院消化器科医長、慶應義塾大学医学部専任講師などを経て、2011年4月より現職。専門は消化器内科学。特に食道、胃、十二指腸など上部消化管疾患の診療と研究を行う。機能性ディスペプシア、ヘリコバクターピロリ感染症、胃食道逆流症などに詳しい。



ストレス対処法として、インターネット調査のトップに挙げられた「おいしいものを食べる」は、食の満足感により気が晴れるという意味で理に適っていますが、過食はもちろん良くありません。特に生クリームやあんこたっぷりの菓子類は胃酸の過剰な分泌を促すので控えめにした方が良いでしょう。脂質の多い食事でも胃の動きを悪くします。やせ型で腹筋もあまり発達していない胃下垂の女性はもともと胃もたれを起こしやすいので注意してほしいと思います。

## “ストレス胃”の悩みに 太田漢方胃腸薬Ⅱ

漢方処方の中散(あんちゅうさん)に、精神安定作用のある茯苓(ぶくりょう)を加えた胃腸薬。ストレスや神経の使いすぎで調子が悪くなった胃腸の機能を改善します。

●効能・効果:体力中等度以下で、腹部は力がなくて、神経過敏で胃痛又は腹痛があって、ときに胸やけや、げっぷ、食欲不振、はきけなどを伴う神経性胃炎、慢性胃炎、胃腸虚弱に。

14包、34包、54錠、108錠 第2類医薬品



<お問い合わせ>  
株式会社 大広

☎03-6364-8650(お問い合わせ窓口)  
9:30~17:00(土・日・祝日を除く)

[www.ohta-isan.co.jp/](http://www.ohta-isan.co.jp/)