報道関係者各位

2026 年 11 月 4 日
腸 note

スマートフォンで腸音を解析し、一人ひとりに合わせて腸活を支援する「腸 note」、便秘に関する生活の質（QOL）などの改善傾向を確認

― 欧州最大級の消化器領域国際学会「UEG Week 2026」で発表 ―

サントリーの腸活サポートアプリ「腸 note」は、スマートフォンで収録した腸音を解析し、日々の記録と組み合わせて腸活を支援するプログラムに関して、探索的研究を実施しました。便秘を自覚する成人を対象に 8 週間実施した結果、便秘に関する生活の質（QOL）や日常活動への支障などの改善傾向がみられました。本研究成果は、欧州最大級の消化器領域国際学会「UEG Week 2026」（2026 年 10 月 17 日～20 日、スペイン・バルセロナ）に採択され、10 月 19 日（現地時間）に発表されています。

「腸 note」では、誰もが日常的に自分らしく腸から身体に向き合える社会を目指して、これからも積極的に研究・開発を進めてまいります。

【本研究のポイント】

- スマートフォンの内蔵マイクで収録した腸音を深層学習で解析し、一人ひとりに合わせた腸活行動を支援するプログラムを検証。
- 便秘を自覚する成人 63 名を対象に 8 週間実施した結果、**便秘に関する生活の質（QOL）や日常活動への支障、排便のしやすさの改善傾向**がみられた。
- 63 名全員がプログラムを完遂し、アプリ継続率は 99%。

【内容】

■背景と目的

便秘は生活の質を損なう一方、自宅で腸の活動を客観的に把握する方法は限られています。そこで本研究では、スマートフォンの内蔵マイクで収録した腸音を深層学習により解析し、日々の行動記録と組み合わせて、一人ひとりに合わせた腸活支援につなげるプログラムを検討しました。8 週間のプログラム実施によって、排便の状態や生活の質（QOL）への影響を探索的に評価するとともに、腸音から得られる情報の可能性について検証しました。

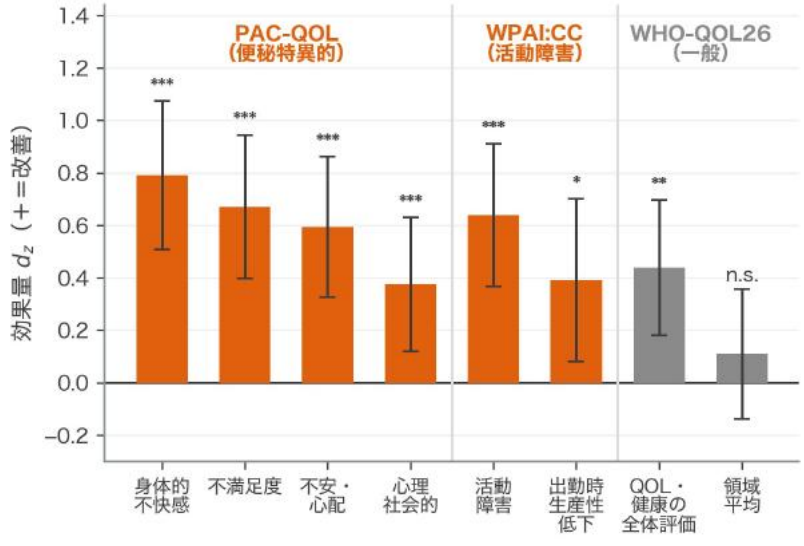
■研究概要と結果

自己申告による便秘（排便頻度が週 2～5 回）のある 20～64 歳の日本人成人 63 名を対象に、8 週間のプログラムを実施しました。参加者は 35 項目の腸活行動から 5 つ以上を選択し、毎日起床時に 1 分間の腸音を収録するとともに、排便、水分摂取、腸活行動の実施状況をアプリに記録しました。

主な結果は以下の通りです。

- **便秘に関する QOL 指標（PAC-QOL）4 領域すべてに改善傾向**がみられた。
- **日常活動への支障を示す活動障害率は 33%から 18%へ低下。**
- 排便回数そのものよりも、排便のしやすさに改善がみられた。
- 参加者の 92%が週間レポートをきっかけに行動を変えたと回答し、そのうち 57%が水分摂取量を増加。1 日当たりの水分摂取量は平均 112mL 増加。
- 腸音と排便スコアに相関はないものの、腸音が頻回な人ほど生活に支障を感じているという傾向がわかった。
- 63 名全員が 8 週間のプログラムを完遂し、アプリ継続率は 99%。
- 重篤な有害事象は確認されなかった。

なお、本研究は比較対象を設けない単群の探索的研究であり、観察された変化がプログラムによるものと結論づけるものではありません。今後、対照群を設けた研究による検証が必要です。



効果量dz±95%信頼区間（＋＝改善）。0→8週の例：活動障害 33%→18%、PAC-QOL身体的不快感 4.4→2.1。出勤時の生産性低下は就労者43名。欠勤・総合的な労働生産性障害は有意差なし。

図　便秘に関わる QOL と活動障害の変化

■消化器領域国際学会「UEG Week 2026」概要

会期：2026 年 10 月 17 日（土）～10 月 20 日（火）

会場：Fira Gran Via　（スペイン、バルセロナ）

公式サイト：Week | UEG - United European Gastroenterology

＜当社発表＞

発表時間：2026 年 10 月 19 日（月）14：30～15：30

演題 ’EFFECTS OF A SMARTPHONE-BASED PROGRAMME FOR DEEP-LEARNING BOWEL-SOUND ANALYSIS AND PERSONALISED GUT-HEALTH COACHING IN ADULTS WITH CONSTIPATION’

（日本語訳「深層学習による腸音解析と個別化された腸活支援を行うスマートフォンプログラムが便秘を有する成人に及ぼす効果」）

発表者：金川典正（サントリーホールディングス株式会社）

■腸活サポートアプリ「腸 note」について

「腸 note」とは、スマホのマイクをおなかに当てるだけで腸の音を AI が解析し、一人ひとりに合った腸活を提案する無料の腸活サポートアプリです。腸の音やお通じ、腸活の状況を日々記録し、自分の腸タイプや日々の腸スコア（点数）で可視化して、自分に合う腸活を探すヒントを提供します。自分のおなかの傾向を知る・気づくことを目的としており、感覚に頼りがちな腸活を、“記録ベース”で振り返る新しいアプローチとして注目されています。

公式サイト URL：https://cho-note.com/

「腸 note」アプリのダウンロードは＜こちら＞（iOS / Android）

※本サービスは、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。腸音やお通じの記録に基づくセルフケアのための参考情報であり、医学的な診断結果を示すものではございませんので、体調に不安がある場合や症状が続く場合は、医師等の専門家にご相談ください。