



いよいよ受験シーズン到来！

『お腹の健康管理に関する実態調査（受験生編）』を発表

受験生のお腹の不調の原因は「ストレス」、「緊張」、「睡眠不足」が上位に

～ 受験生がゲン担ぎで思い浮かべる食べ物1位は「かつ丼」！ ～

ビオフィェルミン製薬株式会社（本社：神戸市、社長：北谷脩）は、直近2年間に大学受験を経験した大学生・短大生、約500名を対象とした『お腹の健康管理に関する実態調査（受験生編）』を発表しました。調査結果の概要は以下の通りです。

また、今回の調査結果を受け、「受験生の体調管理において腸内環境を整える重要性」について、鳥居内科クリニックの鳥居明先生よりコメントをいただきました。

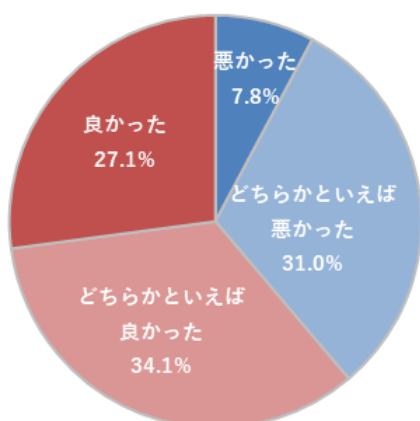
- <調査結果のポイント>**
- ① 約4割の受験生が、受験シーズン（1～3月）にお腹の不調を経験。
お腹の不調の原因の上位は「ストレス」、「緊張」、「睡眠不足」。
 - ② 受験シーズンに腸内環境を整えるケアや習慣のあった学生は30.2%。
親や友だち、先生など、人に勧められて腸内環境を意識する学生が多い傾向に。
 - ③ 約半数の学生が、腸内環境を整えていれば、より良い状態で試験に臨めたと回答。
約4割の受験経験者が、受験終了後に腸内環境が良くなったと感じる結果に。
 - ④ 入試中に遭遇したくない症状の1位は「尿意・便意」、2位は「腹痛」。
【特別調査】受験生がゲン担ぎとして最初に思い浮かぶ食べ物の1位は「かつ丼」！

**<ポイント①> 約4割の受験生が、受験シーズンにお腹の不調を経験。
お腹の不調の原因の上位は「ストレス」、「緊張」、「睡眠不足」という結果に。**

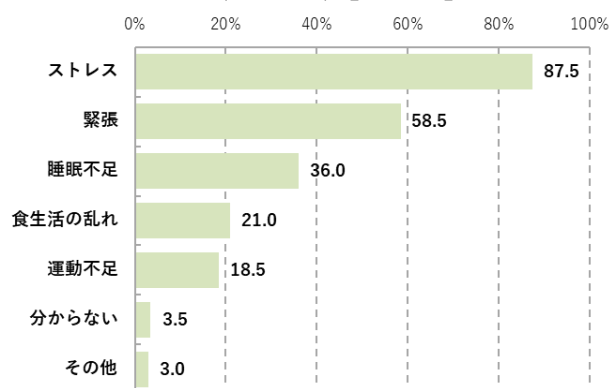
受験シーズンのお腹の調子について聞いたところ、お腹の調子が悪かったと回答した受験経験者は38.8%（「悪かった：7.8%」+「どちらかといえば悪かった：31.0%」）だった。

お腹の調子が悪くなった原因について聞くと、最も多かったのが「ストレス（87.5%）」で、「緊張（58.5%）」、「睡眠不足（36.0%）」、「食生活の乱れ（21.0%）」が続いた。受験に向けた緊張やストレスなどの精神的な要因や、睡眠不足や食生活の乱れなど、受験勉強による不規則な生活から、受験シーズンにお腹に不調を覚える学生が多いようだ。

【図1】 受験シーズン（主に1～3月）の自身のお腹の調子はいかがでしたか？【N=516】



**【図2】（お腹の調子が悪かった学生に調査）
お腹の調子が悪くなった原因は、何だと思えますか。
（複数回答）【N=200】**

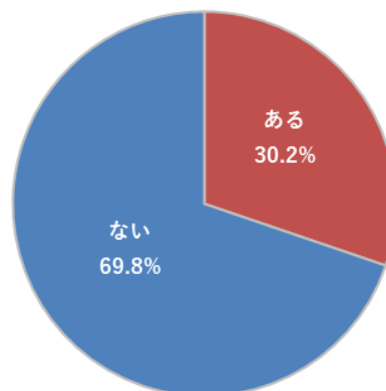


**<ポイント②> 受験シーズンに腸内環境を整えるケアや習慣のあった学生は30.2%。
親や友だち、先生など、人に勧められて腸内環境を意識する学生が多い傾向に。**

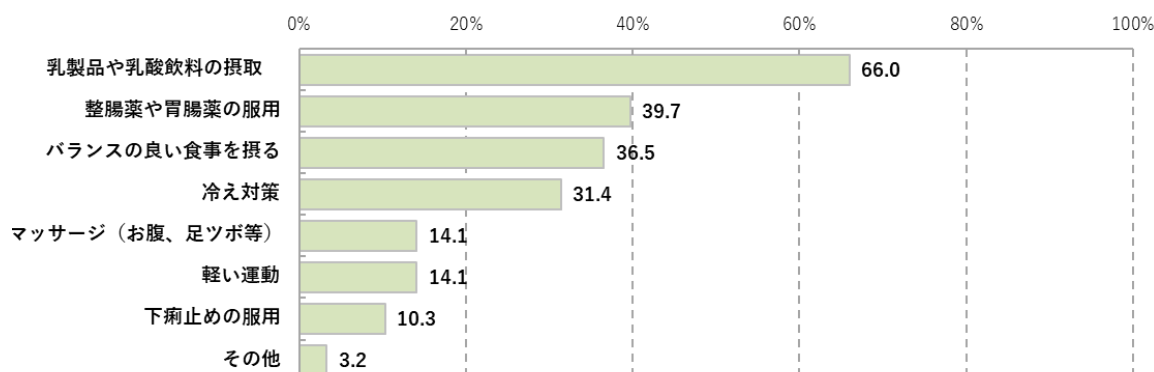
受験シーズンに、腸内環境を整えるための習慣やケアを行っていたかについて聞いたところ、「ある」と回答した割合は30.2%だった。腸内環境を整えるために実施していたことの内訳については、「乳製品や乳酸飲料の摂取(66.0%)」がトップで、「整腸薬や胃腸薬の服用(39.7%)」、「バランスの良い食事を摂る(36.5%)」が続き、体内に摂取するものを意識して、腸内環境を整えている受験生が多いようだ。

また、実際に受験シーズンに腸内環境を整えることを意識したきっかけについて聞くと、半数にあたる53.8%の受験経験者が「親や友だち、先生等に勧められたから」と回答し、人に勧められて、受験時に腸内環境を整える意識のきっかけを持つ受験生が多く、受験生に対しては勉強以外での周りのサポートも非常に重要であるといえそうだ。

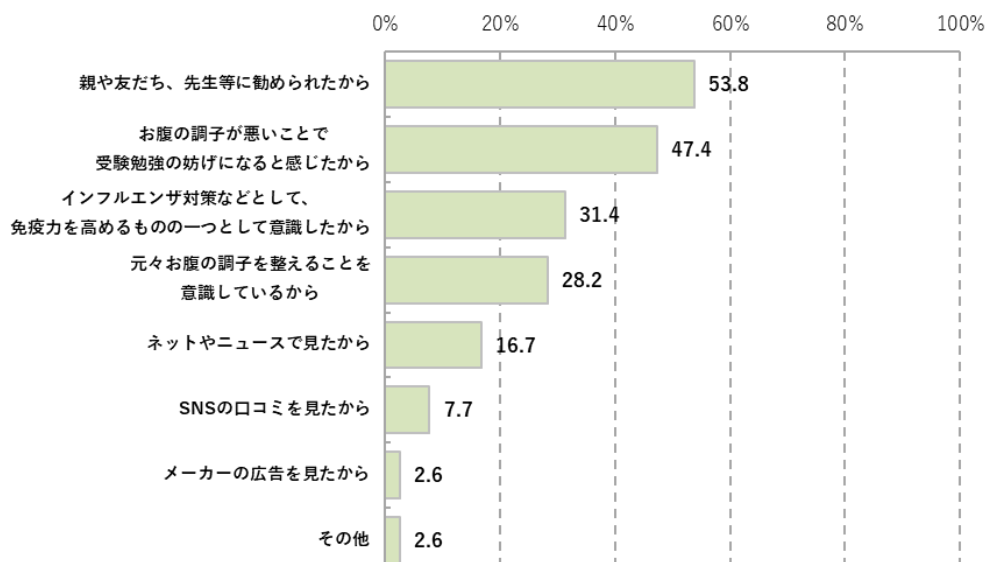
【図3】 受験シーズン（主に1月～3月）に腸内環境を整えるために実施していたケアや習慣はありますか？【N=516】



【図4】 「受験シーズンに腸内環境を整えるために実施していたケアや習慣がある」とお答えした方にお伺いします。実際に腸内環境（お腹の調子）を整えるために実施していたことについて教えてください。（複数回答）【N=156】



【図5】 「受験シーズンに腸内環境を整えるために実施していたケアや習慣がある」とお答えした方にお伺いします。腸内環境を整えることを意識したきっかけについて教えてください。（複数回答）【N=156】

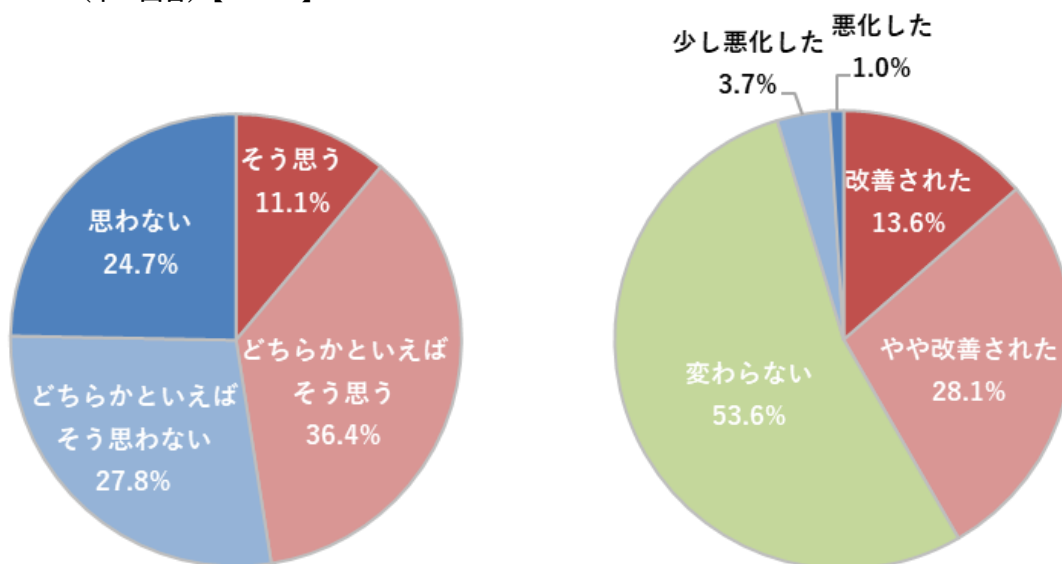


**<ポイント③>約半数の学生が、腸内環境を整えていれば、より良い状態で試験に臨めたと回答。
約4割の受験経験者が、受験終了後に腸内環境が良くなったと感じる結果に。**

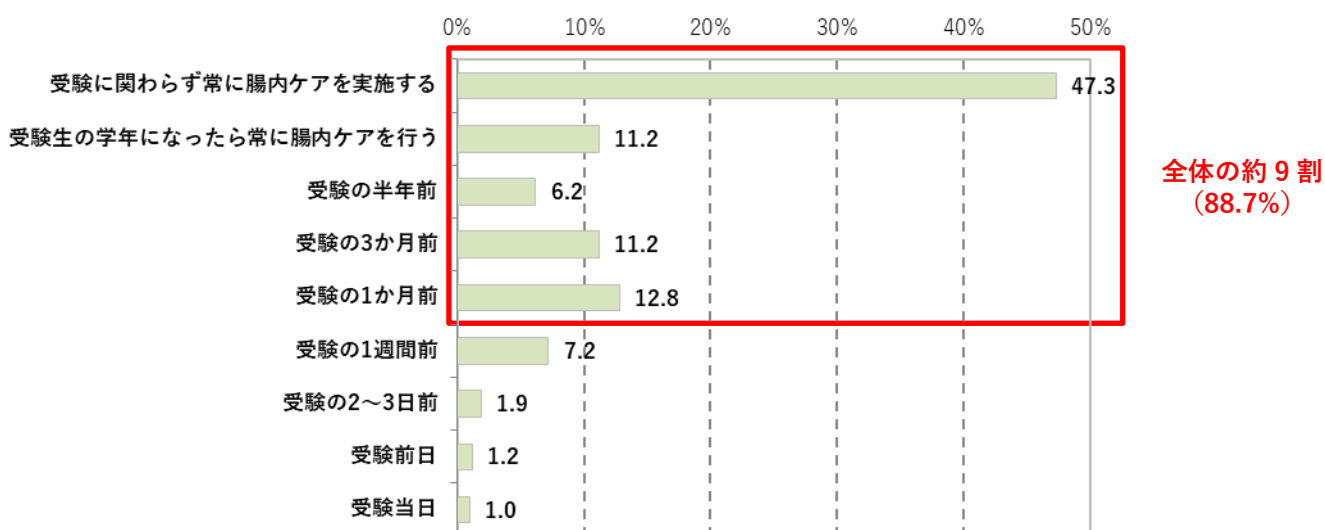
受験シーズンに、「腸内環境を整えるために実施していたケアや習慣がない」と答えた人を対象に、受験シーズンに腸内環境を整えていれば、より良い状態で受験に臨めていたかどうかについて聞いたところ、約半数にあたる47.5%の受験経験者がそう思う（「そう思う：11.1%」+「どちらかといえばそう思う：36.4%」）と回答。また、受験に向けて腸内ケアを開始するタイミングについては、47.3%の受験経験者が「受験に関わらず常に」と答えており、全体の約9割にあたる受験経験者が受験の1か月より前から腸内ケアを実施する必要があると回答していることから、日頃から勉強だけではなく、腸内環境を整えることをはじめ、健康管理も意識することが大切であると考えていることがわかる。

なお、受験終了後のお腹の調子について聞くと、41.7%の受験経験者が改善された（「改善された：13.6%」+「やや改善された：28.1%」）と回答し、受験シーズン終了後は、受験に向けた「ストレス」や「緊張」から解放されて、腸内環境に改善がみられる受験生が多いと言えそう。

【図6】（受験シーズンに腸内ケアをしていない学生対象） 【図7】 受験終了後（大学入学前まで）のお腹の調子は直近の受験シーズンに腸内環境を整えていれば、より良い状態で受験に臨めたと考えますか。（単一回答）【N=360】



【図8】 受験に向けて腸内環境を整える場合、いつ頃から腸内ケアを実施すれば良いと思いますか？（単一回答）【N=516】

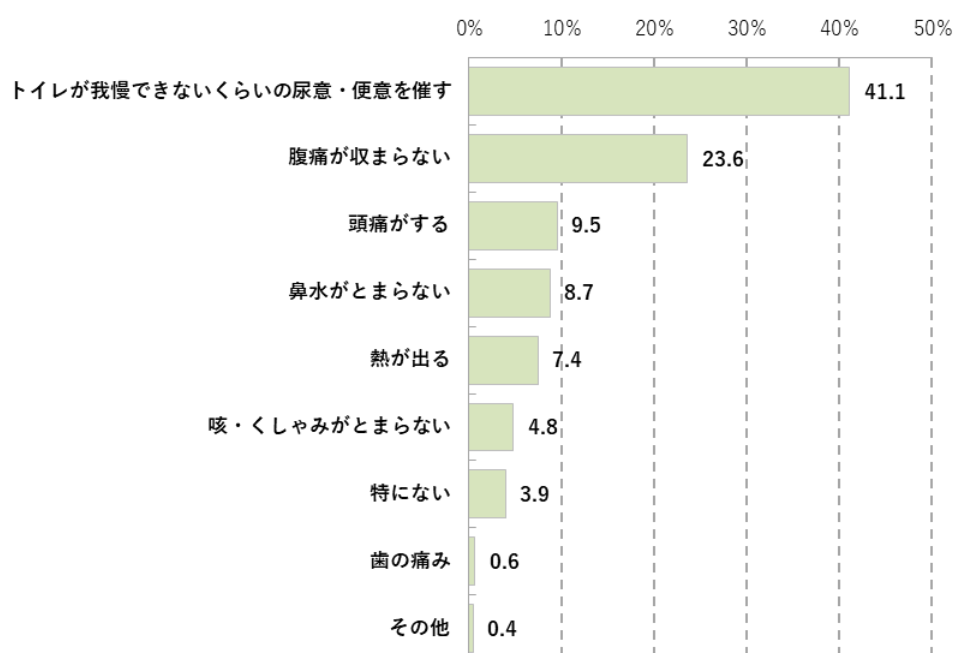


**<ポイント④>入試中に遭遇したくない症状の1位は「尿意・便意」、2位は「腹痛」。
【特別調査】受験生がゲン担ぎとして最初に思い浮かぶ食べ物の1位は「かつ丼」!**

大学・短期大学の入学試験中に最も遭遇したくない症状について聞いたところ、「尿意・便意を催す(41.1%)」が最多で、「腹痛が収まらない(23.6%)」、「頭痛がする(9.5%)」が続き、入試中は約6割強の学生が、お腹に関する悩みを避けたいと考えているようだ。

また、今回『お腹の健康管理に関する実態調査(受験生編)』の特別調査として、受験のゲン担ぎで最初に思い浮かべる食べ物についても調査したところ、1位「かつ(勝つ)丼:224票」、2位「(受験に関連した)お菓子:133票」、3位「かつ(勝つ)カレー:77票」という結果だった。昔からゲン担ぎとして、「かつ丼」を食べることは一般的ではあるが、現代の受験生においても、ゲン担ぎといえば「かつ丼」というイメージが圧倒的であるようだ。なお、上位にランクインした食べ物の多くには共通して「勝つ」という言葉が入っており、受験を勝負事と捉えている受験経験者が多いようだ。

【図9】大学入試試験中に最も遭遇したくない症状をお答えください。(単一回答)【N=516】



【図10】受験のゲン担ぎで、最初に思い浮かぶ食べ物ランキング(有効回答のみ集計)

順位	食品名	票数
1	かつ(勝つ)丼	224
2	(受験に関連した)お菓子	133
3	かつ(勝つ)カレー	77
4	かつ(勝つ)お	8
5	おむすび(結び)	7
6	いよかん(良い予感)	4
7	(めで)たい焼き	3
8	(よろ)こんぶ	1

『お腹の健康管理に関する実態調査(受験生編)』調査概要

調査地域：全国
 調査期間：2019年12月19日(木)～12月20日(金)
 調査方法：インターネット調査(協力：株式会社マクロミル)
 調査対象：過去2年以内に受験を経験した大学生・短期大学生
 有効回答：516名(男性：173名、女性：343名)

今回のアンケート調査結果について、
腸内環境に詳しい、鳥居内科クリニック院長 鳥居明先生にお話を伺いました。

「受験生の体調管理において腸内環境を整える重要性」(鳥居明先生)

大学受験・短大受験は、将来の夢に向かって大きく踏み出すタイミングであり、周囲からの期待も相俟って、日々勉学に励む受験生にかかるプレッシャーは相当なものです。プレッシャーに耐えるため、食事の時間や寝る時間を惜しんで勉強する受験生もいることでしょう。

しかし、過度なストレスや不規則な生活は、自律神経を乱す原因となります。自律神経が乱れると、食欲不振や倦怠感、頭痛、腹痛、下痢や便秘などの症状が現れることが多く、体調不良により勉強がはかどらない焦燥感が更にストレスになるという悪循環に陥るケースも見られるようです。

自律神経を整えて万全な体調で受験期を乗り切るカギになるのが「腸内環境」です。自律神経は腸に集まっています。また、腸内フローラを形成する腸内細菌は人間の腸管内に、細胞の数(約 37 兆個)よりも多い約 100 兆個存在しており、腸内環境の状態が体調を左右するといっても過言ではありません。腸内環境を整えることで自律神経の乱れを整え、健康な状態を維持することができるのです。

腸内細菌には善玉菌、悪玉菌、日和見菌があり、善玉菌を優勢にした腸内環境を維持することが重要です。善玉菌を増やし、腸内環境を整える基本は、十分な睡眠時間の確保、バランスの良い3度の食事、疲れやストレスの解消です。しかし、規則正しい生活をしようと頑張ること自体がストレスにならないよう、ときには善玉菌の代表である整腸薬に頼ってみるなど、無理のない生活を心掛けましょう。

今回の調査では、腸内環境を整えておけばより良い状態で受験に臨めた、受験に関わらず常に腸内ケアを実施すべきだと思える人が多い一方で、実際に腸内環境を整えていた人は3割にとどまっています。日々、忙しく過ごしている受験生は、そこまで気が回らないのかもしれませんが、親や先生など、周囲の人がサポートしてあげることも重要といえるでしょう。

ビオフェルミン製薬とは…

1917年2月に創立したビオフェルミン製薬株式会社は、「乳酸菌のくすりで、おなかの健康を守り、すべての人が健やかに暮らせる社会に貢献する」ことを創業以来の理念とし、100年以上、乳酸菌を用いたくすりの研究・開発に取り組んでいます。

【会社概要】

会社名： ビオフェルミン製薬株式会社

設立： 1917年(大正6年)2月12日

本社住所： 〒650-0021 神戸市中央区三宮町一丁目1番2号三宮セントラルビル12階

会社HP： <https://www.biofermin.co.jp>



鳥居内科クリニック院長
東京都医師会理事
世田谷区内科医会会長
鳥居 明 先生