

報道関係者各位

※「便秘に関する調査」レポート

2014年5月20日
武田薬品工業株式会社

旅行や仕事にも影響する、便秘の悩み！便秘女性の91%が「不快」 生理前に便秘を自覚する人は、便秘女性の6割以上 その原因のキーワードは女性ホルモン！

便秘薬ハーブイン「タケダ」®を2014年4月16日に発売した、武田薬品工業株式会社(住所:大阪府中央区、代表取締役社長:長谷川閑史)では、便秘に悩む20代~30代女性を対象に、「便秘に関する調査」を実施しました。本レポートでは、この調査の結果について、ご報告いたします。

■ 苦しい、周りからの視線も気になる… 91%が感じる便秘の“不快感”

20代から30代の、便秘に悩む女性500名を調査対象として行った、今回の「便秘」に関する調査。一般的な便秘に対する悩みに加え、女性特有の生理前の便秘への悩みが明らかになりました。

便秘の時は気分も沈みがちになるものです。様々なシーンに、その影響をおよぼします。「普段は嬉しいイベントも、普段通りには楽しめない」といった声も少なくありません。

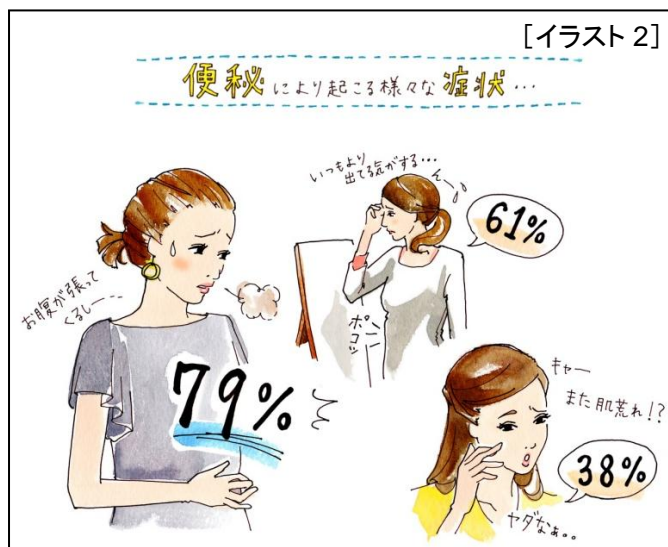
今回の調査でも、**約8割の人が「日常のシーンへの影響」を便秘の悩みとしてあげました**。複数回答で具体的な悩みについて聞くと、特に多くの人が悩みとしてあげたのが、「旅行に行く時も不安がつきまとう」(51%)、「仕事に集中できない」(34%)、「食事会に気が乗らない」(28%)といったシーン。**[イラスト1]**便秘による影響は多岐にわたると言えるでしょう。

こうした悩みの背景には、便秘により引き起こされる様々な症状があるようです。例えば、「お腹が張って苦しい」という症状。本調査でも複数回答で聞いたところ、最多となる79%の人がこの症状をあげました。**[イラスト2]** また、次点以降には、「お腹がポッコリ出ている気がして、恥ずかしい」(61%)、「肌が荒れていて、外に出たくない」(38%)といった回答が続き、「**苦しい**」、**だけでなく、周りからの視線が気になるという女性の意識**もうかがえます。

そこで、自由回答形式で「便秘にまつわる失敗談」について聞いたところ、「便秘でおなかをぼっこり出てデート用に買ったショートパンツがはけなかった」(新潟県・29歳)、「便秘でトイレにこもっていたら、バスに乗り遅れた」(広島県・26歳)、「便秘でデパートのトイレにこもっていたら、トイレ待ちの人が列をなしていた」(埼玉県・29歳)といったものから、「トイレが詰まって流れなくなってしまった」(東京都・26歳)、「腹痛で内科にかかったところ、『ただの便秘』と言われ恥ずかしかった」(愛知県・26歳)といったものまで、沢山のエピソードが寄せられました。



[イラスト1]



[イラスト2]

買ったショートパンツがはけなかった」(新潟県・29歳)、「便秘でトイレにこもっていたら、バスに乗り遅れた」(広島県・26歳)、「便秘でデパートのトイレにこもっていたら、トイレ待ちの人が列をなしていた」(埼玉県・29歳)といったものから、「トイレが詰まって流れなくなってしまった」(東京都・26歳)、「腹痛で内科にかかったところ、『ただの便秘』と言われ恥ずかしかった」(愛知県・26歳)といったものまで、沢山のエピソードが寄せられました。

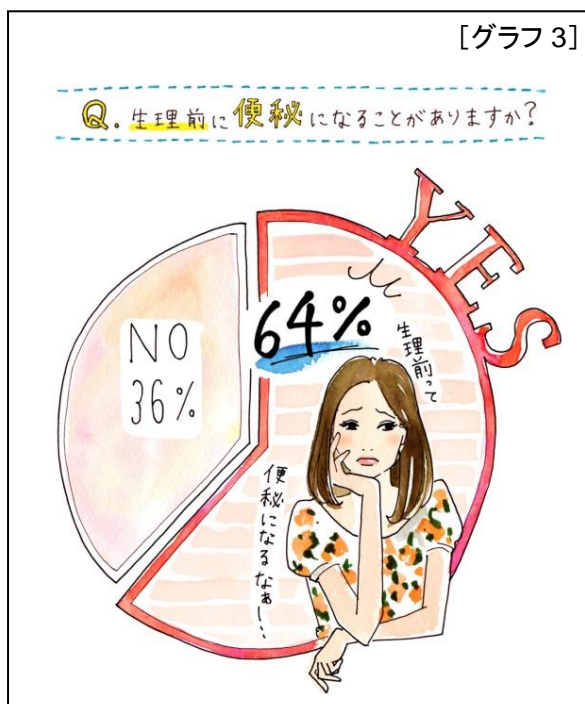
そんな便秘ですから、女性たちの悩みも根深いものがあります。「便秘からくる“不快感”を感じることはありますか？」とたずねると、「よく感じる、たまに感じる」と答えた方は、なんと**91%**という結果に。便秘に悩む女性の9割以上の人が、便秘に対して不快感を持っていることが明らかになりました。

■ 便秘に悩む女性の6割以上！「生理前に便秘になることがある」

一般的に便秘は女性に多いと言われますが、女性特有の悩みとしては、「生理前に便秘になりやすい」という声もよく聞きます。そこで、その実態を探るため、今回の調査では、“生理前の便秘”についても聞きました。

まず、生理前の便秘の実態を知るために、「生理前に便秘になることがありますか？」と聞きました。その結果、「ある」と回答した人は64%。今回の調査対象である、**便秘に悩む女性の内、6割以上が生理前に便秘になることがある**ことがわかりました。[グラフ3]

このように、多くの便秘女性が便秘になりやすいと感じている生理前の時期ですが、その1つの原因は、排卵後、生理前の時期に分泌が増える女性ホルモン(黄体ホルモン)にあります。女性ホルモンの影響により、便秘になりやすい状態になってしまうのです。そこで、「女性は排卵後、生理前の時期に分泌が増える女性ホルモン(黄体ホルモン)の影響により、便秘になりやすい状態になることを知っていましたか？」とたずねたところ、「知っている」と回答した人は、わずか16%。残りの84%、便秘女性の8割以上は、生理前の時期と便秘の関係を知らないことになります。[グラフ4]「生理前に便秘になることがある」という人が6割を超える実態と比較すると、**意外に多くの人自身が便秘と女性ホルモンの関係に気付いていないという現状が浮き彫りになった**と言えます。



[調査概要]

調査名:便秘に関する調査 調査期間:2014年4月2日(水)~2014年4月4日(金)

調査対象:慢性的な便秘に悩む20代~30代女性500名 調査方法:インターネット調査

■ 婦人科の専門医・福山千代子氏に聞く「生理前の便秘」のメカニズム

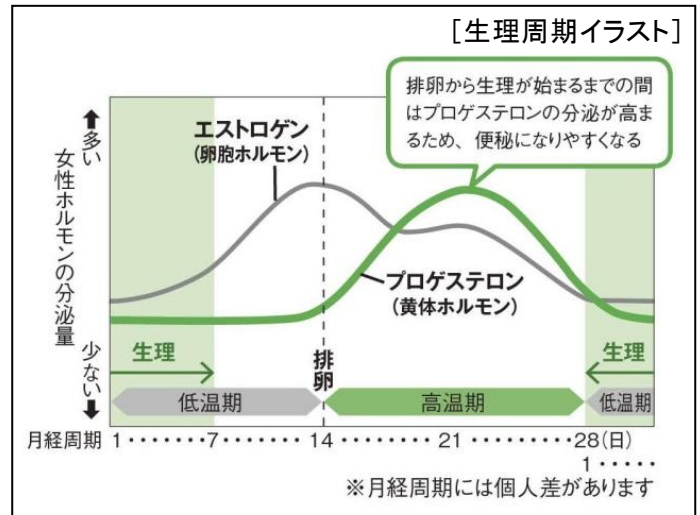
調査の結果、“生理前”というタイミングに便秘になったことがある人は多いものの、その原因について知っている人はごくわずかでした。

そこで、今回港区・六本木にあるアヴェニューウィメンズクリニックの院長で生理のトラブルや更年期障害などに詳しい、福山千代子氏へ取材を実施。意外と知られていなかった生理前の便秘についてメカニズムを伺いました。

◆ 生理前の便秘の原因は、「女性ホルモン」

生理前は、女性ホルモンの影響で便秘になりやすいことが分かっています。

その原因となるのが「プロゲステロン(黄体ホルモン)」という女性ホルモンです。排卵から生理開始前にかけて分泌量が増える女性ホルモンで、妊娠を維持するために、受精卵が着床しやすいよう子宮内膜を厚くしたり、妊娠に向けて最適な子宮環境を整えたりする働きがあります。この「**プロゲステロン**」には、**大腸のぜん動運動を低下させる作用があります。**そのため、便が腸内に長く停滞することになり、便に含まれる水分量が減って硬くなったり、排便されにくくなったりして、便秘になってしまうのです。加えて、妊娠に備えて水分や栄養分を体内に蓄える作用もあることから、腸内の水分が体内に吸収され、便がカチカチになり出にくくなります。



◆ 生理前の便秘へのおすすめ予防法

女性は腹筋が弱いことも便秘の一因。日頃から腹筋運動をして鍛えましょう。ウォーキングなどの全身運動も大腸の働きを活発にします。

食生活では野菜など食物繊維の豊富なものを積極的にとるのがおすすめ。食物繊維は、人間の消化酵素では消化されない成分で、胃で溶けずに大腸まで届くので、便のカサを増し、大腸を刺激することになります。また、マグネシウムが多めのミネラルウォーター(硬水)は便の水分量を増やし柔らかくする作用が期待できます。

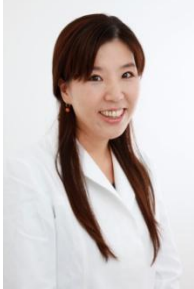
特に生理前は、プロゲステロンの働きにより、食欲が増進する傾向にあります。栄養の偏ったものを食べすぎてしまう傾向にもあるため、ますます便秘がちに。生理前こそ食生活に気をつけたいものです。

また、お腹を温めたり、おへその周りを「の」の字にマッサージしたりすると、腸の移動もスムーズになるため効果的です。

◆ 便秘薬の使用について

生理前の便秘は、生理の開始とともに改善されることが多いのですが、便秘が続く場合は生活習慣を見直し、どうしてもつらい場合は、薬を使用するのも良いでしょう。便秘薬には、便を柔らかくする成分と大腸のぜん動運動を促す成分があります。便が硬くて出にくい場合は前者、便意を感じずお腹が張る場合は後者の成分の薬がおすすめです。また漢方処方や生薬配合製剤で自然なお通じを促す製剤もあります。

ただし、服用後に腹痛や下痢が続く場合は薬の減量や変更を。なお、薬の成分には子宮の収縮を促すものもあるので、妊婦の方や妊娠の可能性のある方は、主治医に相談すると良いでしょう。



福山 千代子(ふくやま・ちよこ)

日本産婦人科学会専門医。
金沢医科大学卒業後、東京大学医学部付属病院、茨城県立中央病院で研修をしたのち、社会保険中央総合病院等の勤務を経て、2012年3月に女性の美容と健康を総合的にサポートする婦人科クリニック「アヴェニューウィメンズクリニック」(港区・六本木)の院長に就任。

■ 生理前の不快な便秘に生薬配合便秘薬ハーブイン「タケダ」[®]

武田薬品工業では、そんな生理前の便秘に悩む女性たちに向けて、新しい自然派便秘薬ハーブイン「タケダ」[®]を発売しました。ハーブイン「タケダ」[®]は、腸にはたらきかける「大黄」や「甘草」といった生薬と、硬くなった便に水分を与えてやわらかくする作用がある「DSS（ジオクチルソジウムスルホサクシネート）」を配合。おやすみ前におのみになれば、翌朝には自然に近いお通じが得られます。

当社は、ハーブイン「タケダ」[®]の発売により、便秘薬の製品ラインアップをさらに充実させ、お客様の便秘対処へのニーズにより幅広くお応えできるよう、一層努めてまいります。



[商品概要]

商品名：ハーブイン「タケダ」[®] **第2類医薬品**

効能：便秘。便秘に伴う次の症状の緩和：腹部膨満、吹き出もの、肌あれ、食欲不振（食欲減退）、頭重、のぼせ、痔、腸内異常醗酵

発売日：2014年4月16日（水）

メーカー希望小売価格（税抜き）：24錠 830円、72錠 2,000円

発売地域：全国

URL：<http://kanpobenpi.jp/herbin>

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください■

▼ 本調査に関するお問い合わせ

トレンドーズ株式会社 <http://www.trenders.co.jp>

担当：田口（たぐち） TEL：03-5774-8871 / FAX：03-5774-8872 / mail：press@trenders.co.jp

▼ 本製品に関するお問い合わせ

武田薬品工業株式会社 ヘルスケアカンパニー

お客様相談室 0120-567087 受付時間 9:00～17:00（土、日、祝日を除く）