

**全国の胃もたれ経験者 20代～60代 男女840人に聞いた
「胃の不調に関する意識と実態調査」**

年々、胃は衰えている!?

約7割が「以前と比べて胃の不調を感じている」

- 不調を加齢によるものと自覚している人はまだ5割強
- 昔より胃が弱くなったと自覚する年齢は平均「39歳」
- 胃の不調は、パフォーマンスを平均40%低下させる

エスエス製薬株式会社(本社:東京都中央区、代表取締役社長:石橋利哉)は、「胃もたれ」「胃が重い」「胃弱」など日本人の多くが訴える胃の不調に関する意識と実態を探ることを目的に調査を実施致しました(調査対象:予備調査/全国の20代～60代男女20,000人、本調査/20代～60代男女で、過去1年以内に「胃もたれ・胃が重い」「胃弱」を経験した840人)。

厚生労働省の「国民生活基礎調査」によれば、胃もたれや胸やけを訴える割合は年齢とともに増加し、男性は60代で、女性は50代で、それぞれ3人に1人の割合にのぼっています。加齢に伴う胃の機能低下が一因とみられることから、社会の急速な高齢化に伴い、胃もたれはまさに国民病ともいえる健康課題となっています。

本調査では、胃もたれのある人の約7割が「以前と比べて胃の不調を感じる」と回答しています。また、以前と比べて胃の不調は平均「39歳」から始まっていることなどがわかりました。調査結果の概要は以下の通りです。

■調査結果サマリー

- ✓ 胃もたれの7割以上を占める!? 以前と比べて増えた胃の不調
- ✓ 胃の不調の原因を「加齢」と考えている人は2割弱
- ✓ 昔より胃が弱くなったと自覚する年齢は平均「39歳」
- ✓ 胃の不調が加齢によるものと自覚している人はまだ半数強
- ✓ 胃の不調は、5日に1回のペースで襲ってくる
- ✓ 「朝起きた時」や「夕食を食べている時」の胃もたれで昔に比べ胃の不調を実感
- ✓ 胃の不調によってパフォーマンスは40%も低下
- ✓ 胃の不調時の対応は、「市販の胃薬」が最多

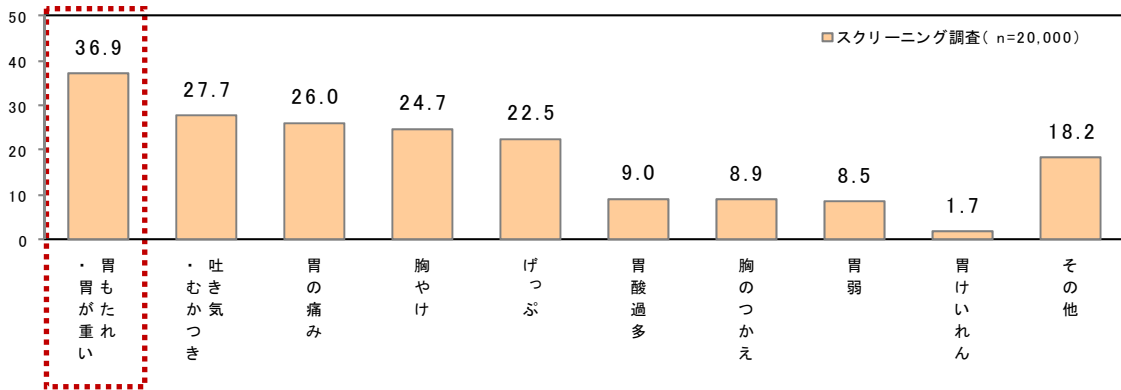
胃もたれの意識と実態

●日本人の4割近くが「胃もたれ」に悩んでいる

全国の20代～60代の男女20,000人に、過去1年以内の胃の不調の有無を具体的に症状をあげて聞いたところ、最も多かったのは「胃もたれ・胃が重い」で、4割弱(36.9%)が経験しています。

次いで「吐き気・むかつき」27.7%、「胃の痛み」26.0%、「胸やけ」24.7%、「げっぷ」22.5%と続きました。

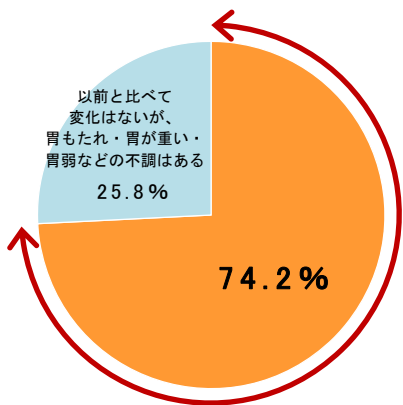
過去1年以内感じたことのある胃の不調【予備調査 n=20,000名】



●胃もたれの7割以上を占める!? 以前と比べて増えた胃の不調

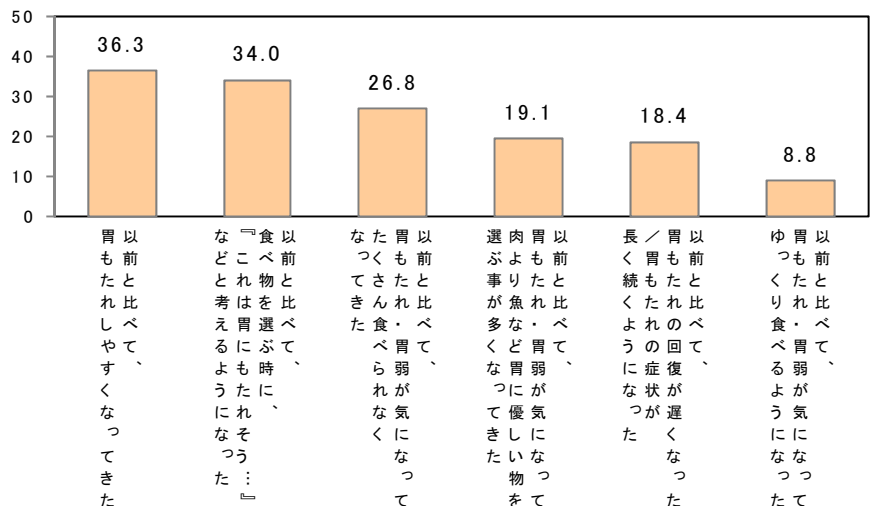
次に、過去1年以内に「胃もたれ・胃が重い」「胃弱」を感じたことがあると回答した全国の20代～60代の男女840人に、「以前と比べて」胃もたれがしやすくなったか、胃もたれが気になるか、などをたずねたところ、25.8%は以前と比べて不調は感じていないと回答し、残りの各回答を一つでも選んでいる人の合計である74.2%が、以前と比べて胃もたれなどの不調を感じるようになったと回答しています。すなわち、胃もたれに悩む人のうち、昔に比べて胃が弱くなってきていると実感している人は、合計で7割以上を占めています。

以前と比べて胃の不調【n=840名】



以前と比べて胃に不調がある 計

【以前と比べて胃に不調がある 内訳】

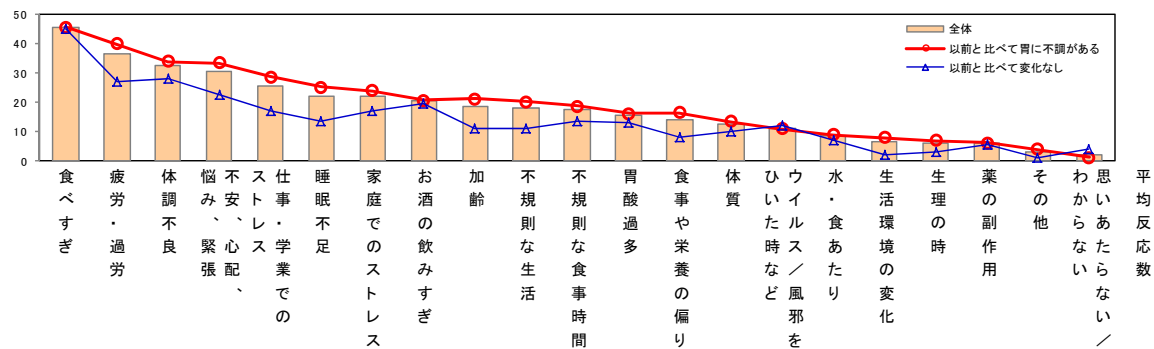


以下、上記「以前と比べて胃に不調がある」層、「以前と比べて変化はない」層に分けて、集計・分析をしました。

●胃の不調の原因

胃もたれ等のある人に、胃の不調の原因をたずねたところ、「食べすぎ」と考えている人が最も多く、5割弱(45.2%)でした。一方、胃の不調の原因を「加齢」と考えている人は2割弱(18.3%)にとどまり、以前と比べて不調ありが7割を超えていることとの間に乖離があります。加齢に伴って胃に起こる不調(P9参照)について啓発の余地があるといえましょう。

胃の不調の原因(n=840名)

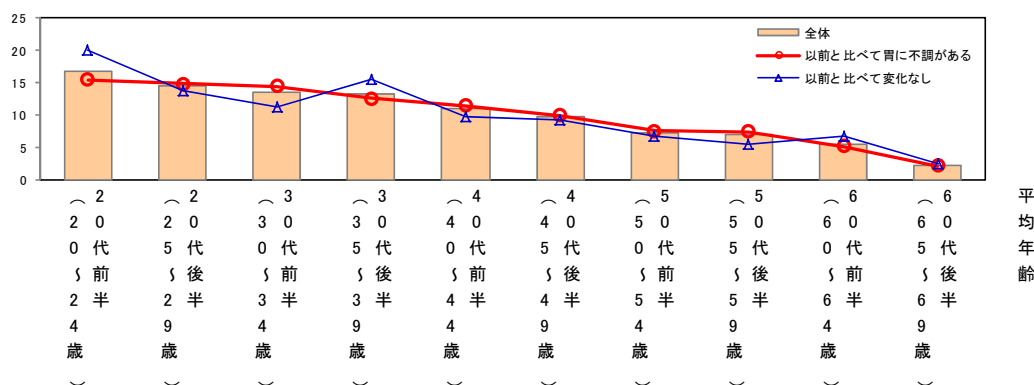


	N数	全体 (%)	以前と比べて胃に不調がある (%)	以前と比べて変化なし (%)
全体	840	45.2	36.4	32.3
以前と比べて胃に不調がある	623	45.4	39.8	33.8
以前と比べて変化なし	217	44.6	26.6	28.0

●以前と比べた胃の不調は平均「39歳」から自覚

胃もたれ等のある人は、以前よりも胃の不調を感じ始めた年齢は、全体の平均で39.0歳でした。40歳前後は胃もたれ適齢期といえるようです。

胃の不調を感じ始めた年齢(n=840名)

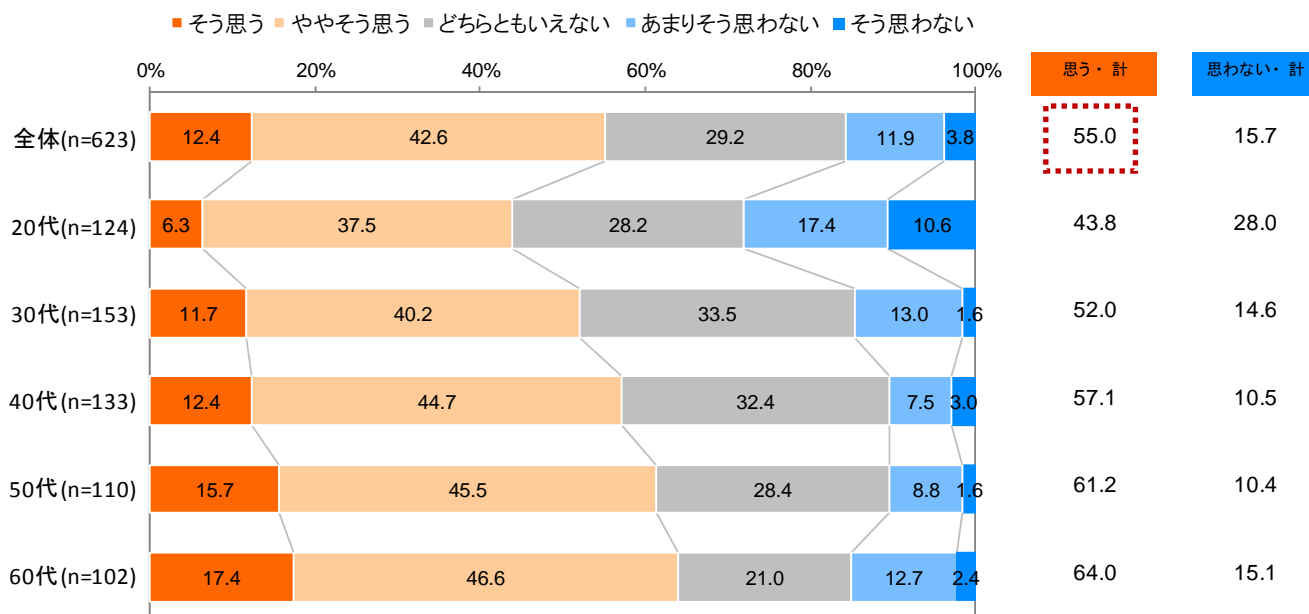


	N数	全体 (%)	以前と比べて胃に不調がある (%)	以前と比べて変化なし (%)
全体	840	16.6	14.4	13.5
以前と比べて胃に不調がある	623	15.4	14.8	14.3
以前と比べて変化なし	217	19.9	13.5	11.2

●胃の不調が加齢によるものと自覚している人はまだ半数強

以前と比べて変化ありと回答した人を対象に、自分の胃の不調が加齢によって起こっていると思うかを改めてたずねると、“そう思う”は半数強(55.0%)にとどまり、以前と比べて胃の変化を実感しているにもかかわらず、他人事のように認識している人が少なくないことがわかります。一方で、年齢があがると共に自覚が高くなっていく傾向にあります。

加齢による胃の不調に関する意識【以前と比べて胃に不調があると回答した人 n=623 名】

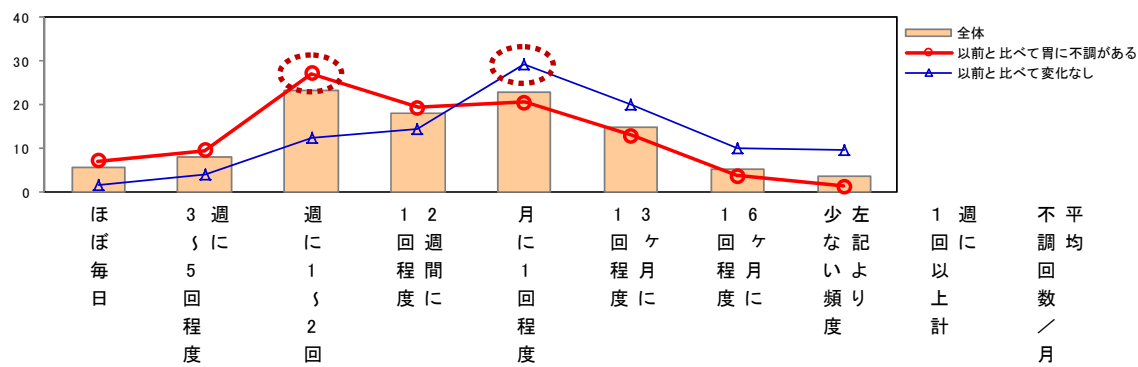


●胃の不調は、5日に1回のペースで襲ってくる

胃もたれ等のある人の胃の不調を感じる頻度は、以前と比べて変化ありと回答した人で多く、「週1回以上」が4割を超えています(43.2%)。

1カ月の平均胃もたれ回数を見ても、以前と比べて変化ありと回答した人は平均6回以上と、5日に1回のペースで胃もたれを感じており、以前と比べて変化なしと回答した人に比べ2倍以上の高い頻度となっています。

胃の不調を感じる頻度【n=840名】



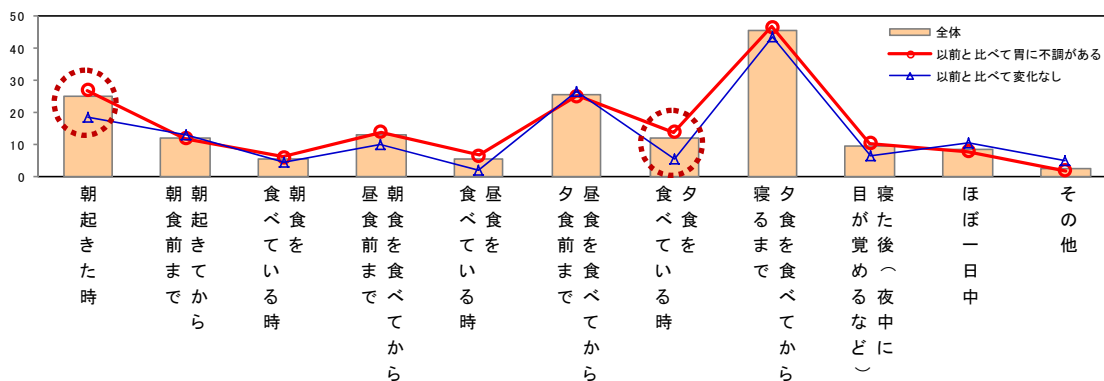
	N数	ほぼ毎日	3週に5回程度	週1回程度	12週間程度	月に1回程度	13ヶ月程度	16ヶ月程度	少ない頻度	1週以上	平均回数/月
全体	840	5.5	8.0	23.1	17.8	22.6	14.6	5.1	3.3	36.6	5.2
以前と比べて胃に不調がある	623	6.9	9.4	26.9	19.1	20.4	12.7	3.5	1.2	43.2	6.1
以前と比べて変化なし	217	1.6	3.9	12.2	14.1	29.0	19.9	9.8	9.4	17.7	2.6

●「朝起きた時」や「夕食を食べている時」で以前より胃の不調を実感

胃もたれ等のある人にとって、「胃もたれ・胃が重い」などの胃の不調を最も感じる時間帯は「夕食後から寝るまで」で、半数近く(45.5%)を占めました。

以前と比べて変化ありと回答した人は、以前と比べて変化なしと回答した人に比べ「朝起きた時」(26.7%)や「夕食を食べている時」(13.7%)に胃の不調を感じると回答する割合が高く、夕食で食べたものが翌朝まで胃に残っていると感じる時や、夕食が思いのほか進まない瞬間が以前と比べて胃の不調を実感しやすいタイミングといえそうです。

胃の不調を感じる時間帯[n=840名]



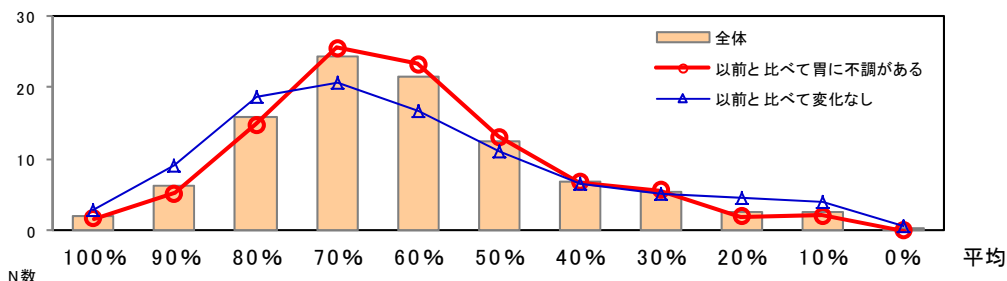
	N数	朝起きた時	朝食前まで	朝食を食べている時	朝食前まで	昼食を食べている時	夕食前まで	夕食を食べている時	寝るまで	目が覚める夜中	ほぼ一日中	その他
全体	840	24.6	12.0	5.5	12.6	5.3	25.3	11.6	45.5	9.1	8.4	2.4
以前と比べて胃に不調がある	623	26.7	11.6	6.0	13.6	6.6	25.0	13.7	46.3	10.1	7.7	1.6
以前と比べて変化なし	217	18.5	13.0	4.1	9.8	1.7	26.1	5.4	43.2	6.2	10.2	4.9

●胃の不調によってパフォーマンスは40%も低下

胃もたれ等のある人は、胃の調子が良いときのパフォーマンス(作業効率・能率)を100%とした場合、胃の不調時の平均パフォーマンスの自己採点は61.5%と、40%近くも低下していると感じていることがわかりました。

具体的にどのようにパフォーマンスが落ちるかを自由回答で見ると、「集中力が落ちる」「動きが鈍る・効率が悪くなる」などの回答のほか、「不快感のせいで気持ちが抑圧され、イライラしがちになる」、「笑顔がないせいか、商談がうまく行かない」などの回答もみられました。

胃の不調によるパフォーマンス低下率[n=840名]



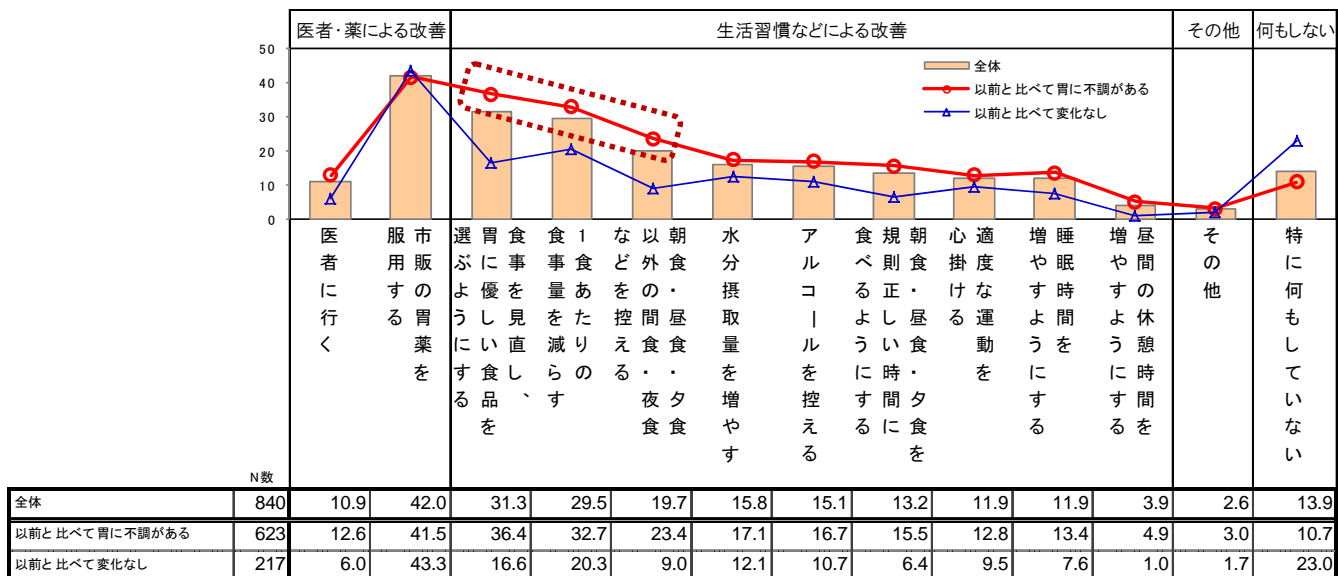
	N数	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	平均
全体	840	2.0	6.2	15.8	24.2	21.5	12.5	6.7	5.5	2.7	2.7	0.2	61.5
以前と比べて胃に不調がある	623	1.7	5.2	14.8	25.5	23.2	13.0	6.8	5.7	2.0	2.1	0.0	61.5
以前と比べて変化なし	217	2.9	9.1	18.7	20.6	16.8	10.9	6.5	5.0	4.6	4.2	0.7	61.4

●胃の不調時の対応は、「市販の胃薬」が最多

胃もたれ等のある人の胃の不調時の対応は、「市販の胃薬を服用する」が最も多く、4割(42.0%)がOTC(市販薬)を利用しています。

また、以前と比べて変化ありと回答した人は、「胃にやさしい食品を選ぶ」「食事量を減らす」「間食・夜食を控える」が以前と比べて変化なしと回答した人に比べ12~20ポイントも高く、加齢に伴って食事の楽しみを控えている様子が読みとれます。

胃の不調時の対応【n=840名】



調査概要

- 調査手法: インターネット調査(スクリーニング調査:20,000ss、本調査:840ss)
- 調査期間: 2014年8月4日(月)~5日(火)
- 調査対象: 下記条件にあてはまる全国20代~60代の男女
 - ・過去1年以内に「胃もたれ・胃が重い」「胃弱」を感じたことがある

● 専門医からのメッセージ

胃もたれはまず OTC で対処し、症状が続くときは内視鏡検査を

内藤裕二

京都府立医科大学消化器内科学教室

准教授/京都府立医科大学附属病院中央診断部内視鏡室 室長



日本人は胃の不定愁訴がきわめて多い民族です。胃もたれ、胃の膨満感、胃の痛み…なかでも、胃もたれは代表的な不定愁訴といえます。

慢性的に続く胃もたれの原因として、民族性、加齢に伴う胃の働きの衰えなどがあげられます。欧米人に多い胃の形は「牛角胃」といって食物や胃液がスムーズに排出されやすい形をしていますが、日本人は「鉤状胃」や「瀑状胃」が多いとされ、食物や胃液が長く胃に留まりやすいと言われていています。加えて、年齢に伴い、胃粘膜の血流量が減少し、胃粘膜の損傷に対する抵抗力が弱まったり、胃の内容物を排出するまでに長い時間を要するようになります。

このような胃もたれへの対処には、OTC の積極的な利用をおすすめします。胃もたれを放っておくと、食べたいものを食べられないなど QOL が低下し、仕事のパフォーマンスに影響するなど、社会的損失にもつながると考えられます。そうかといって、胃もたれに悩むすべての人が病院に駆け込んだら、医療財政はますます逼迫しますので、OTC を適切に選び、セルフメディケーションで対処するのが先決です。

ただし、OTC を服用しても胃もたれなどの症状が続くときは、医療機関を受診してください。日本人は胃がんのリスクが高く、年間 12 万人が罹患し、6 万人が死亡しています。この 6 万人の方たちも早期発見・早期治療で助けることができます。そのためには、年 1 回は胃の内視鏡検査を受けることが大切です。

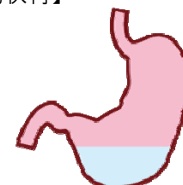
また、内視鏡で異常がないにもかかわらず、胃もたれなどが続くものを機能性ディスぺプシア(FD)と呼んでいます。ストレス、不規則な生活等、原因はまだはっきりわかっていませんが、治療薬も開発されていますので、OTC でよくなる慢性的な胃もたれは医師に相談してください。

ぎゅうかくい
【牛角胃】



胃液がスムーズに排出されやすい

こうじょうい
【鉤状胃】



ばくじょうい
【瀑状胃】



食物や胃液が長く胃に留まりやすい

●薬剤師からのメッセージ

加齢に伴う胃の不調に注意して、アクティブな毎日を

近藤剛弘

岐阜薬科大学客員教授

ファイン総合薬局 薬局長



薬局などで胃薬のパッケージを手にした方は、多彩な症状が記載されていて、自分の症状にぴったり合う薬はどれだろうと思うことも多いでしょう。

一般に、胃痛や胸やけ、胃のむかつきに対しては、胃粘膜を攻撃している過剰な胃酸分泌を抑える薬が適していますが、日本人に最も多くみられる症状は、なんとなく胃が重い、胃もたれるなどのつかみどころのない胃の不快感であることが今回の調査からも読みとれます。胃もたれやすい体質に加えて、胃に起きている加齢性の不調（胃の老化）がその一因と考えられますので、超高齢社会を迎え、胃もたれはまさに国民病となりつつあるのでしょうか。加齢に伴って慢性的に繰り返す胃もたれに対しては、胃粘膜の修復を促して弱った胃を守り、胃の働きを活発にしてくれる薬が適しています。

今回の調査結果を受けて、胃もたれチェックを作成してみました。

6点以上の方は、薬剤師に相談し、適切な薬を選ぶアドバイスをもらうといいでしょう。天ぷらなどの揚げ物、ビーフステーキ、鰻丼など、“胃残り”しやすい食事を自然と避けるようになった、あるいは、食べている最中に胃もたれを感じた、等の症状は、加齢性の胃もたれのサインです。OTCを上手に利用して、アクティブな毎日をお過ごしください。

胃もたれチェック

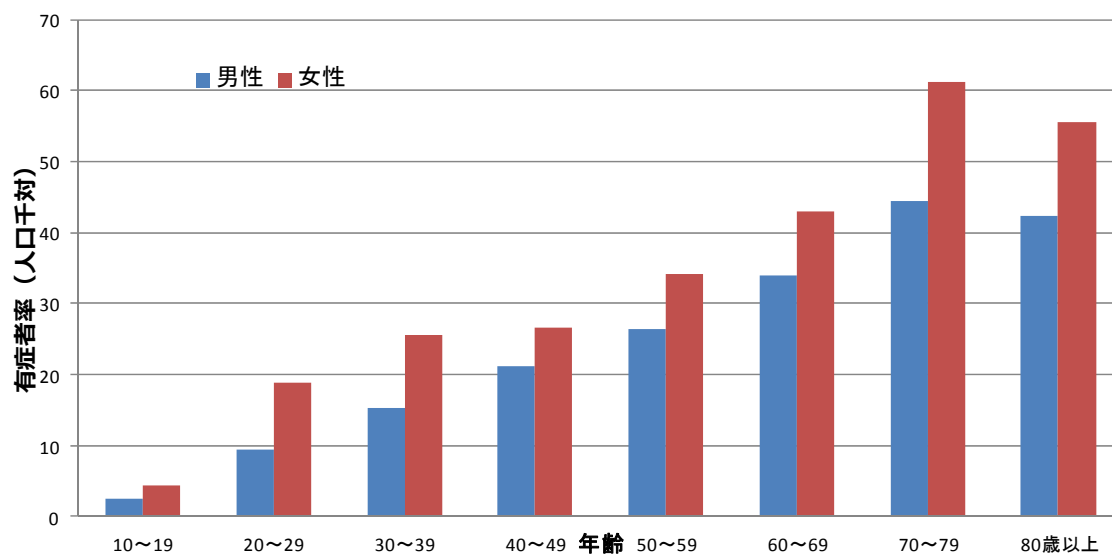
年齢40歳以上	2
胃もたれが週1回以上ある	2
前日食べたものが翌朝まだ胃に残っている感じがある	1
夕食をとっている最中から胃もたれがする	1
胃にやさしい食事を選ぶようになった	1
1回の食事の量を減らしている	1
間食や夜食を控えている	1
胃もたれのために仕事などのパフォーマンスが低下している	1

当てはまる項目の点数を合計し、6点以上なら、薬剤師に相談しましょう。

【参考】

●胃もたれ胸焼けは年齢と共に増加

平成22年におこなわれた国民生活基礎調査によると、胃もたれや胸やけを訴える人の割合は年齢とともに増加し、男性は50歳代で4人に1人(26.4%)、60歳代で3人に1人(33.9%)、女性は10年ほど早く、40歳代で4人に1人(26.5%)、50歳代で3人に1人(34.1%)に達しています。



出典：平成22年国民生活基礎調査の概況/
第9表 有訴者率（人口千対）、年齢（10歳階級）・性・症状（複数回答）別