



**人生 100 年時代、乳幼児のおなかの健康に注目**  
**『おなかの健康管理に関する実態調査（乳幼児編）』を公表**  
**0～3 歳を子育て中の女性 500 人に調査を実施**  
**自身の腸内環境と子どもの腸内環境、整えることに意識の差があることが明らかに**

ビオフィェルミン製薬株式会社（本社：神戸市、社長：北谷脩）が運営する「人生 100 年腸活プロジェクト」は、0～3 歳の乳幼児を子育て中の女性 500 名を対象にした「おなかの健康管理に関する実態調査（乳幼児編）」の結果を発表しました。

また、今回の調査結果を受け、「乳幼児期から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。

< 調査実施の背景 >

人生 100 年時代と言われる昨今ですが、政府が設置する人生 100 年時代構想会議中間報告書では、「ある海外の研究\*では、2007 年に日本で生まれた子供の半数が 107 歳より長く生きると推計されており、日本は健康寿命が世界一の長寿社会を迎えています」と報告されています。

ビオフィェルミン製薬は 100 年以上、乳酸菌とおなかの健康に関する研究を続け、100 兆個以上の細菌が息する腸の健康管理こそ、“健康長寿”の重要な鍵を握ると考えています。

コロナ禍で生活様式も大きく変わるいま、これから人生 100 年を生きる子どものおなかの健康管理の実態や課題を明らかにするため、本調査を実施するに至りました。

\*Human Mortality Database, U.C. Berkeley(USA) and Max Planck Institute for Demographic Research(Germany)

< 調査結果のポイント >

- ① 腸内環境を整えるメリットとして、約 7 割が「便通の改善」、5 割弱が「免疫力が高まる」と回答。7 割弱の人が、自身の腸内環境を整えることを目的とした習慣がある。
- ② 5 割以上の人が子どもの便秘や下痢、軟便に悩んだことがあるが、子どもの健康管理において腸内環境を整えることを意識している人は約 3 割。
- ③ 約 8 割の人が、育児に疲労やストレスを感じるがあると回答。自身の子育てに不安を感じている人は約 7 割。
- ④ 風邪薬、整腸薬、胃腸薬、下痢止めなどの常備薬が実家にあった人は、約 6 割が実家を出た後も同じ薬を常備している。

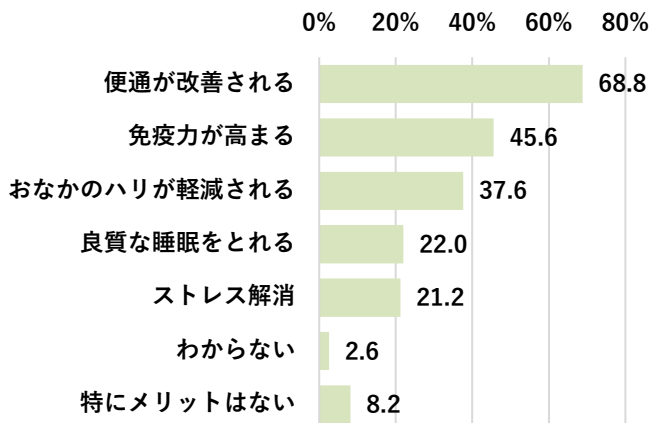
< ポイント① >

腸内環境を整えるメリットとして、便通の改善に次いで 5 割弱の人が「免疫力が高まる」と回答。7 割弱の人が、自身の腸内環境を整えることを目的とした習慣がある。

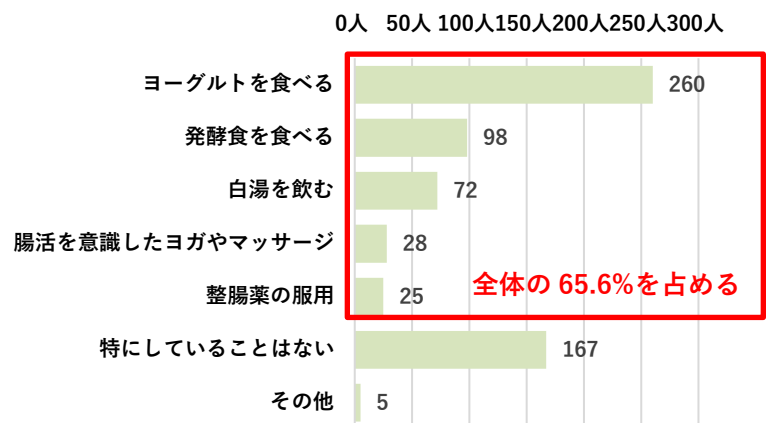
おなかの健康管理の一環として、腸内環境を整えるメリットについて聞いたところ、「便通が改善される（68.8%）」という回答が最も多く、「免疫力が高まる（45.6%）」と続いた。

また、自身の腸内環境を整えるために習慣的にしていることについて、全体の 65.6%にあたる人が、1 つ以上習慣的にしていることを回答した。コロナ禍で免疫力に対する意識も向上する中、自身の健康管理において腸内環境を意識している人は多いようだ。

腸内環境を整えることでどのようなメリットがあると思いますか。(複数回答)  
【n=500】



ご自身の腸内環境を整えるために習慣的にしていることはありますか。(複数回答)  
【n=500】

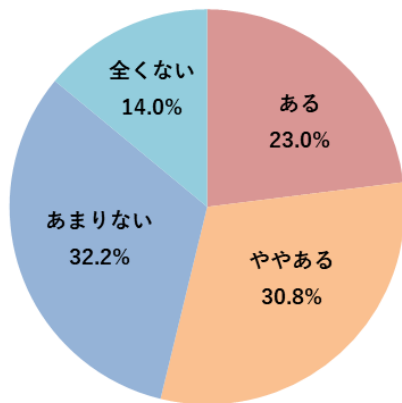


<ポイント②>

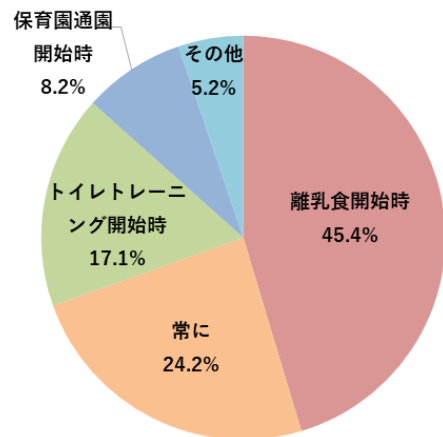
5割以上の方が子どもの便秘や下痢、軟便に悩んだことがあるが、子どもの健康管理において腸内環境を整えることを意識している人は約3割。

子どもの便秘や下痢、軟便などで悩んだことがあるか聞いたところ、あると回答した人は53.8% (「ある：23.0%」+「ややある：30.8%」)、最も悩んだ時期として「常に」と回答した人は24.2%だった。

子どもの便について、便秘や下痢、軟便などで悩んだことがありますか。【n=500】

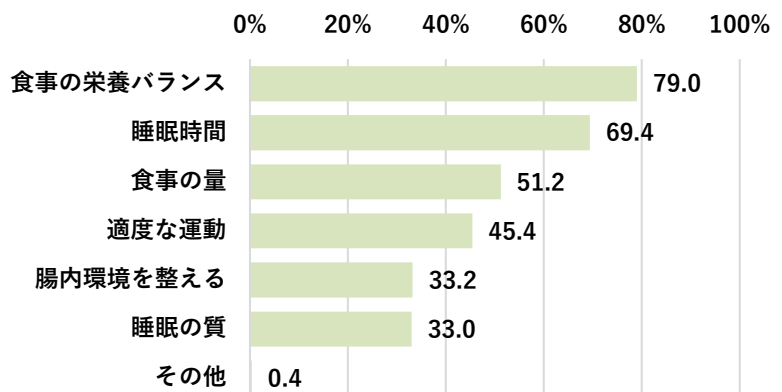


最も悩んだ時期はいつですか。【n=500】



68.8%の人が腸内環境を整えるメリットとして「便通が改善される」を挙げている一方で(ポイント①参照)、子どもの健康管理において意識していることとして「腸内環境を整える」と回答した人は33.2%にとどまっている。自身には腸内環境を整えるための習慣があるものの、子どもの健康管理においては、そこまで腸内環境を意識していないという人が一定数いるようだ。

子どもの健康管理において意識していることは何ですか(複数回答)  
【n=500】



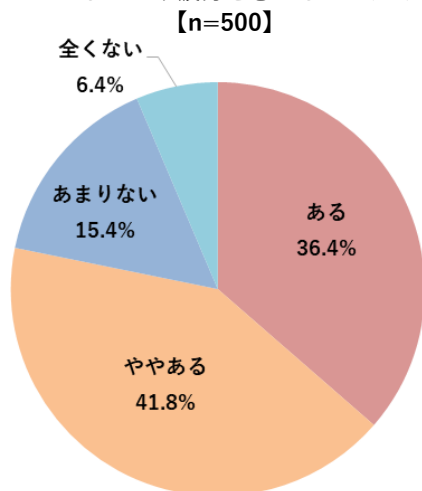
<ポイント③>

約 8 割の人が、育児に疲労やストレスを感じることもあると回答。  
自身の子育てに不安を感じている人は約 7 割。

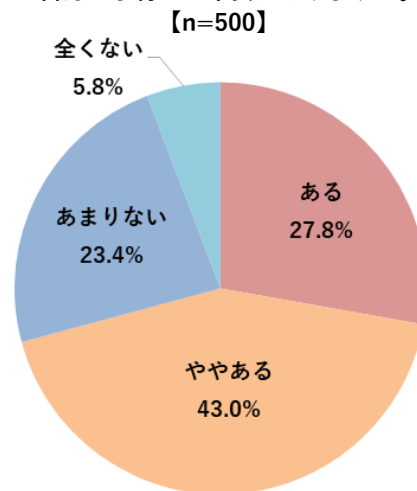
育児においてストレスや疲労を感じることもあるか聞いたところ、あると回答した人は 78.2%（「ある：36.4%」+「ややある：41.8%」）だった。疲労やストレスを感じることで、子どもについては「ごはんを食べない（20.7%）」や「偏食する（18.6%）」などを回答する人が多く、食事管理にストレスを感じている人が多い傾向にある。自身については、「息抜きができない（26.3%）」「睡眠不足（23.1%）」と続き、育児に追われて休息を取れず、疲労を感じる人が多いようだ。

また、70.8%の人が自身の子育てに不安があると回答しており（「ある：27.8%」+「ややある：43.0%」）、実感的なストレスだけでなく内面的な不安によるストレスを抱える母親も多い。

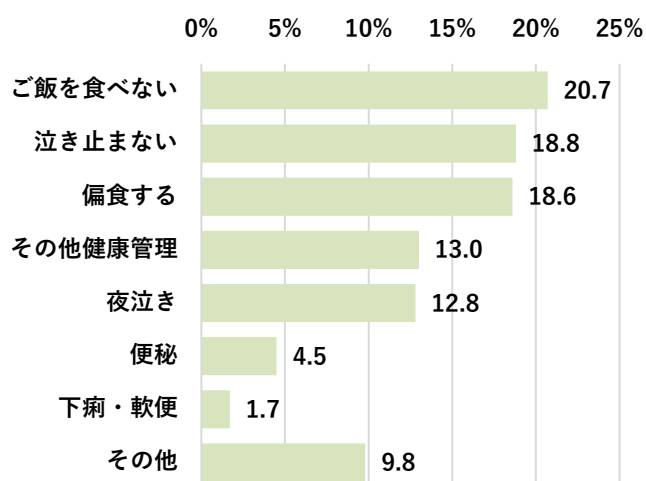
育児においてストレスや疲労を感じることはありますか。【n=500】



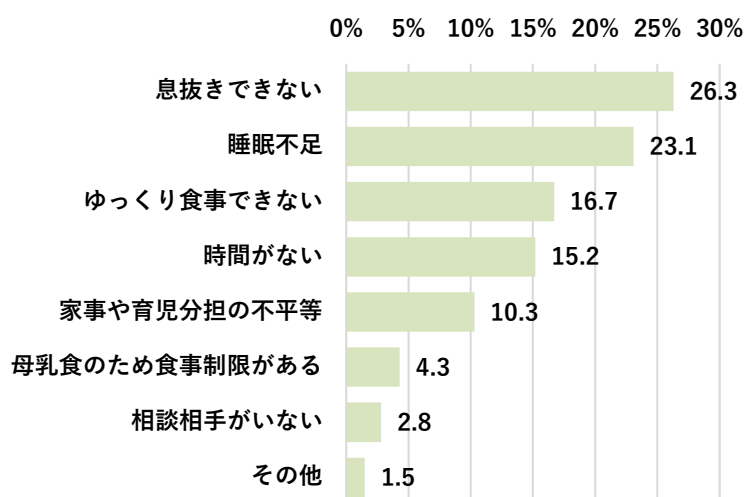
ご自身の子育てに不安はありますか。【n=500】



子どもに関することで、最もストレスや疲労を感じることは何ですか。【n=468】



ご自身に関することで、最もストレスや疲労を感じることは何ですか。【n=468】

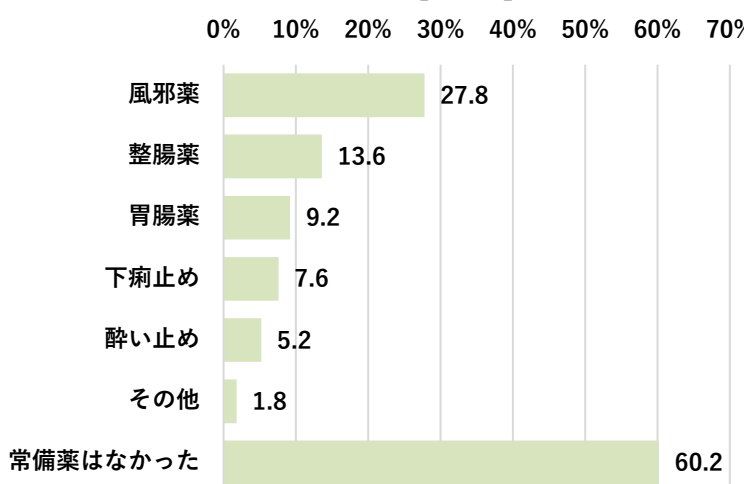


<ポイント④>

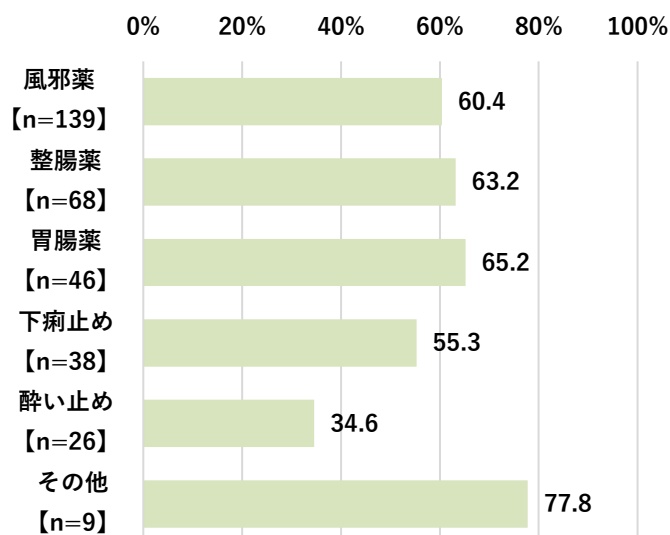
風邪薬、整腸薬、胃腸薬、下痢止めなどの常備薬が実家にあった人は、約 6 割が実家を出た後も同じ薬を常備している。

実家に常備薬があった家庭では、「風邪薬」が 27.8%、次いで「整腸薬」が 13.6%と多かった。現在もその薬が自宅にあるか聞いたところ、「風邪薬」60.4%、「整腸薬」63.2%、「胃腸薬」65.2%、「下痢止め」55.3%と、「酔い止め」を除きいずれの薬も、6 割前後の人が実家を出た後も同じ薬を常備しており、慣れ親しんだ常備薬は新たな家庭を築いても常備する傾向にある。

ご自身の実家にあった常備薬は  
何ですか。(複数回答)  
【n=500】



いま現在、その常備薬はご自宅にありますか。



【『おなかの健康管理に関する実態調査（乳幼児編）』調査概要】

調査地域：全国  
 調査期間：2020年11月18日（水）～11月20日（金）  
 調査方法：インターネットでのアンケート調査  
 調査対象：0歳～3歳の子育て中の女性  
 有効回答：500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。

「乳幼児期から腸内環境を整える重要性」（鳥居明先生）

今回の調査では、お母さん自身には腸内環境を整えることを目的とした習慣がある人が約7割いるものの、子どもの健康管理において腸内環境を整えることを意識している人は約3割にとどまっているという結果が出ています。乳幼児と大人の健康管理は異なるものと思っている方も多いようです。

日々変化する乳幼児の成長は目を見張るものですが、同じように乳幼児期は腸内環境も変化しやすい時期です。例えば離乳食開始期には、食生活が大きく変化するため、腸内細菌のバランスも、悪玉菌や日和見菌が増えるなど大きく変化します。保育園に通い始めて、慣れない環境で便秘になるお子さんも多く見られます。腸内細菌のバランスは3歳頃までに安定するとも言われており、乳幼児期に腸内環境を整えることは、人生100年時代の長期的な健康管理の上でも、非常に重要であると言えるでしょう。

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回の食事、疲れやストレスの解消です。ぜひ乳幼児期から健康管理の一環として、腸内環境を整えることを意識してみてください。



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

なお、新型コロナウイルスの感染再拡大も話題となっている昨今、身体が未発達の乳幼児の健康管理に、いつも以上に気を回されていたり、不安を抱えている親御さんも多いと思います。ただでさえ大変な子育ての中、気の張り過ぎで疲労やストレスが溜まってしまうことも少なくありません。過度なストレスや疲労は、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、体調不良に陥ることも多くあります。

お子さんやご自身の腸内環境を整えなければ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。生後3ヵ月から服用できる乳幼児向けの市販薬などもあります。

腸内環境は生涯付き合うものです。一人で頑張り過ぎず、不安なことは周囲の人や医師に相談してみてください。

### ～人生 100 年腸活プロジェクトについて～

人生 100 年の超長寿時代、with コロナ時代における、おなかの健康管理の重要性やケア方法の啓発を通じて、乳幼児から高齢者まで、様々なライフステージでのおなかの悩みに向き合い、あらゆる人の健康で前向きな人生をサポートすることを目的としたプロジェクトです。

キャンペーンやイベント、SNS を通じて、おなかの健康管理の重要性を発信し、具体的なケア方法など有益な情報を提供することで、人生 100 年時代をより健康に生きていくための腸活メソッドを広め、おなかの健康を考えるきっかけを提供していきます。



### ～Biofermin製薬について～

大正6年創業以来「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」を理念としております。数千種の細菌からなる腸内フローラに早くから着目し、そこで果たす乳酸菌の効果を追求することで、おなかの健康を支えてまいりました。幅広い領域で未知の可能性を探求し、乳酸菌の新たな価値を創造し、提供してまいります。



### 【子供の腸内環境を考える、「#子ども腸活週間」を実施】

Biofermin製薬は、12月11日(金)～21日(月)までの11日間、#100年腸活プロジェクトの一環として、Biofermin製薬公式 SNS にて子どもの腸活を応援する「#子ども腸活週間」を実施します。子どもの腸活って何からして良いか分からない、何が効果的? など、子どもの腸活に関する様々な情報をお届けします。子どもからお年寄りまで、長年愛され続けてきたBiofermin製薬は、これからもより健康的な毎日のために、家族の腸活をサポートします。

### ■会社概要

会社名： Biofermin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>

#### <本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

「人生100年腸活プロジェクト」広報事務局(株式会社プラップジャパン内)

榎本、岡根谷、柳

TEL: 03-4580-9105 E-mail: biofermin@prap.co.jp