

## 便秘に悩む40代以上の55.4%が

### 「年齢とともに便秘に悩むことが増えた」と回答

### 便秘に伴う症状はさまざまで、「体」「肌」「心」に悪影響が！

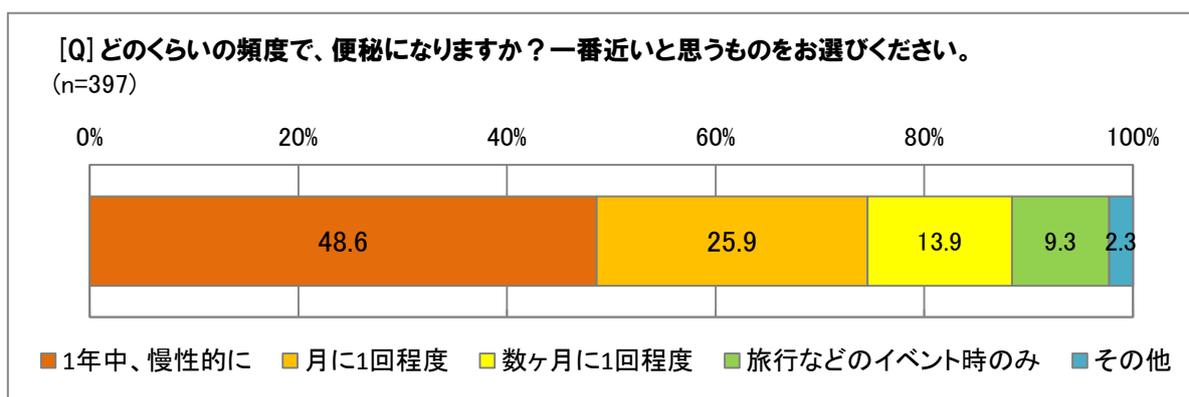
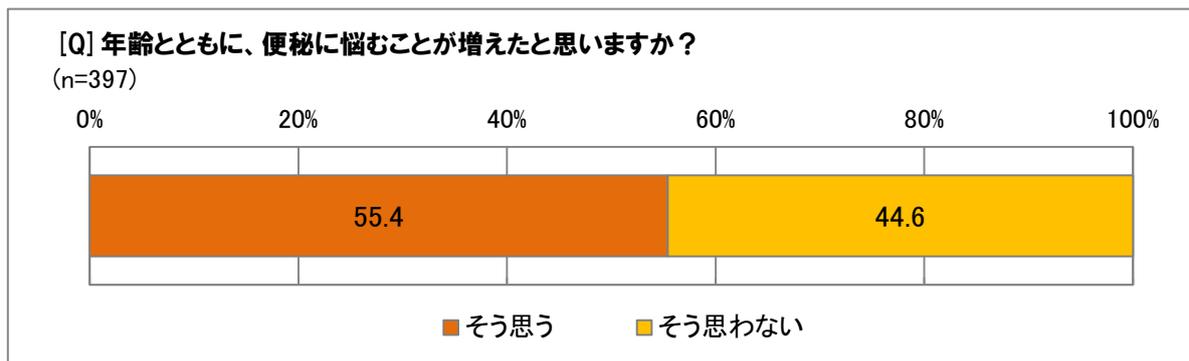
「オレンジページ暮らし予報」では、「便秘」に悩んでいる全国の40代以上を対象に、2018年6月に調査を実施しました。対象者のうち、「年齢とともに便秘に悩むことが増えた」と回答した人は55.4%と過半数に。この傾向は年代とともに増え、60代以上では68.6%にのぼりました。40代以上の便秘の実態について、便秘の頻度や考えられる便秘の原因、便秘のときに気になる症状、便秘のときに行っているセルフケアなど、具体的に探りました。

#### 【ダイジェスト】

**55.4%が「年齢とともに便秘に悩むことが増えた」**

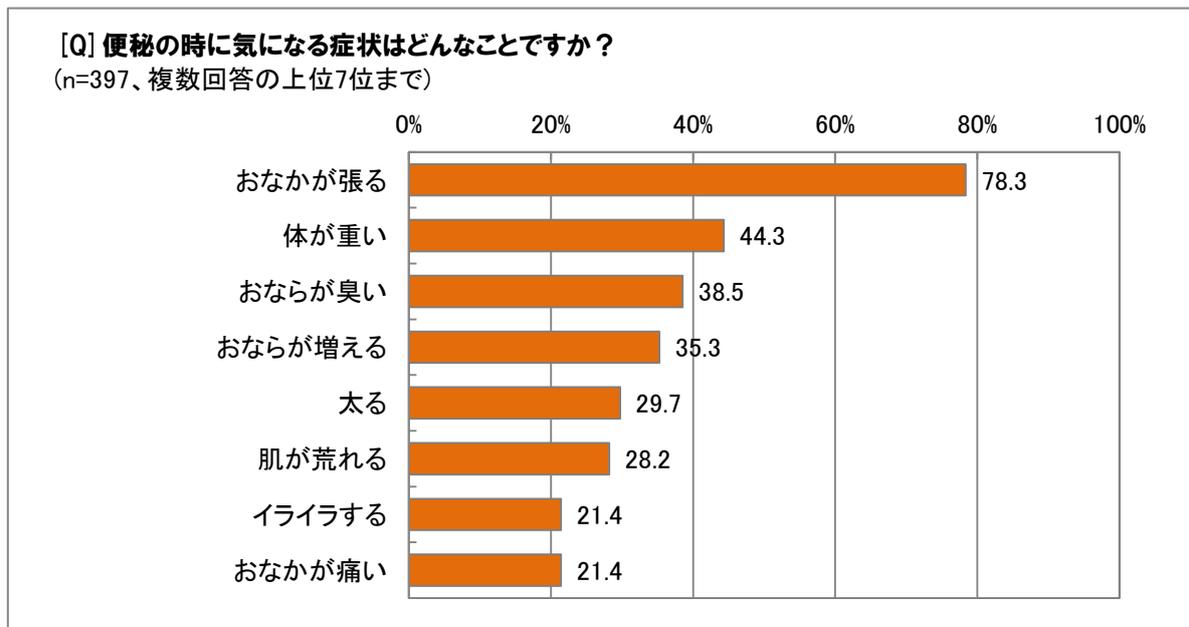
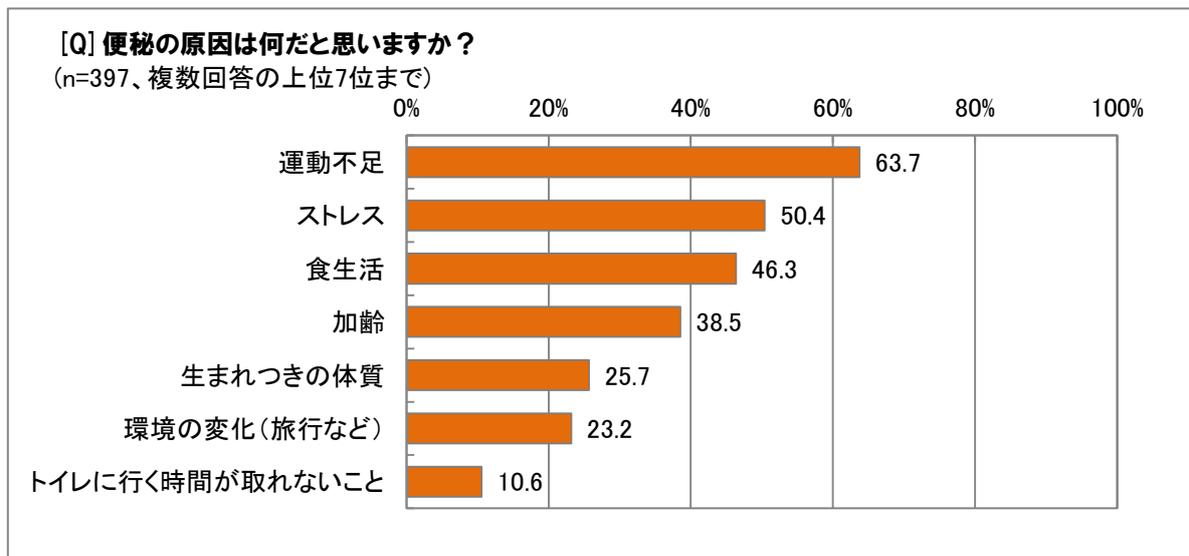
**原因は「運動不足」、気になる症状は「おなかが張る」が多数**

**便秘改善のためには、「水分を多くとる」「食事に気をつける」**



## 55.4%が「年齢とともに便秘に悩むことが増えた」

便秘に悩む40代以上で、「年齢とともに便秘に悩むことが増えた」と回答した人は55.4%と過半数にのぼりました。この傾向は年代とともに増えていき、40代では52.8%、50代では54.4%、60代以上では68.6%と、年代が上がるほど便秘がちになったと感じている人の割合が増えることがわかります。また、「どのくらいの頻度で便秘になるか」を聞いたところ、最も多かったのが「一年中、慢性的に」48.6%。続けて、「月に1回程度」25.9%、「数ヶ月に1回程度」13.9%。「旅行などのイベント時のみ」と答えた人は9.3%で、環境の変化や普段とは異なる生活リズムも、便秘に影響するようです。

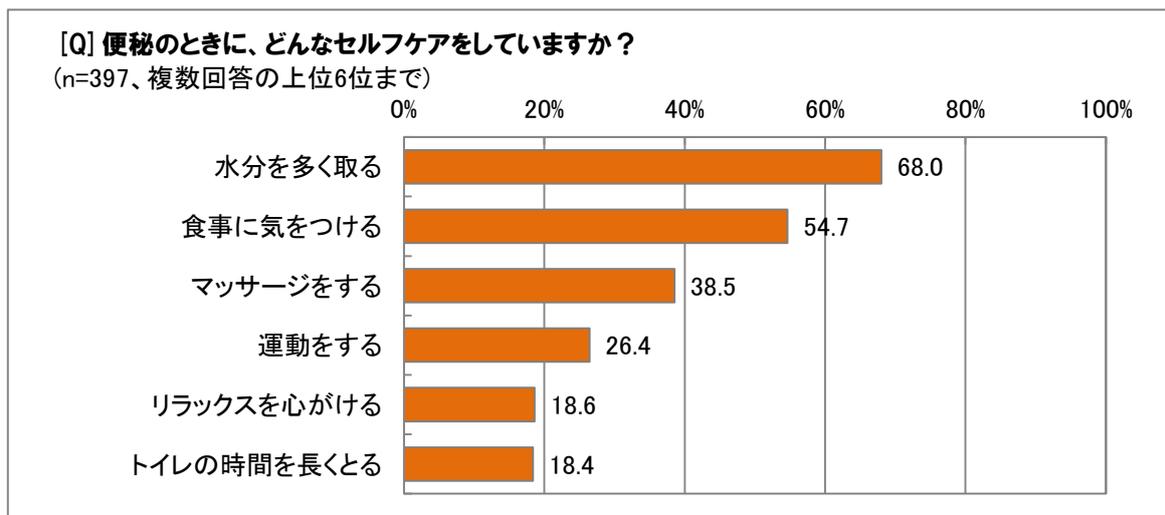


## 原因は「運動不足」、気になる症状は「おなかが張る」が多数

便秘の原因の1位が「運動不足」63.7%。自覚していてもなかなか実践できないのが運動なのかもしれません。2位は「ストレス」50.4%。精神状態がお通じに影響すると考えている人は多いよう

です。3位は「食生活」46.3%。「食生活」と回答した人の割合は年代が低いほど高く、60代以上が37.3%なのに対し、40代は52.8%でした。40代は仕事や家族の世話などで忙しく、食生活に満足できていない人が多いのかもしれませんが。

また、便秘のときに気になる症状は実にさまざま。「おなかが張る」78.3%が最も多く、「体が重い」44.3%、「おならが臭い」38.5%、「おならが増える」35.3%、「太る」29.7%、「肌が荒れる」28.2%、「イライラする」「おなかが痛い」21.4%と続きます。便秘は体の不調だけでなく、肌や心の不調も招くことがわかります。



### 便秘改善のためには、「水分を多くとる」「食事に気をつける」

便秘のときに行っているセルフケアで最も多かったのが、「水分を多くとる」68.0%でした。また、「食事に気をつける」54.7%、「運動をする」26.4%と答えた人に、具体的に行っていることをうかがいました。すると、食事では「食物繊維や乳製品、発酵食品などを多くとるようにしています」(40代・専業主婦)、「できるだけ、バランスよく野菜をたくさん食べる」(40代・専業主婦)、「ヨーグルトは欠かさず毎日食べています。飲むタイプのヨーグルトだと水分もとれてよいと思います」(50代・パート)、「落ち着いてゆっくり食べる」(50代・フルタイム)などの意見が。運動では「一駅分歩く」(40代・フルタイム)、「夜寝る前に軽く腹筋運動をしている」(50代・フルタイム)などの意見が挙がりました。

ほかに、「リラックスを心がける」18.6%、「トイレの時間を長く取る」18.4%など、ゆったりした時間を持つことで便秘の改善を図る人もおり、「朝早く出かけるときや旅行のときは、なるべく早く起きて排便の時間をとるようにしている」(50代・専業主婦)という意見も。

便秘に悩む40代以上の半数以上が、年齢とともに便秘がちになったと実感しています。便秘のときには、おなかが張ったり痛んだりするだけでなく、「おならが臭くなる」「太る」「肌が荒れる」「イライラする」など心身にさまざまな不調が生じるので、放置せずに、きちんとケアする必要があります。

## アンケート概要

●調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の40代以上で、「便秘に悩むことがある」と回答した人（有効回答数397人）

●調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2018年6月5日～6月10日

### ●「オレンジページ暮らし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐくまれた“暮らしの目利き”たちが数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めてく次の暮らし>を読み解いていくのが「オレンジページ暮らし予報」です。WEB上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

### ●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊33周年を迎えた生活情報誌。30～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数=314,050部（2017年印刷証明付発行部数）。

### この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

暮らしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8418

### 取材お申し込み

株式会社オレンジページ 広報室 遠藤

press@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8421