

報道関係 各位

～外出自粛とストレスに関する調査～  
『ステイホームのストレスで便秘・肌荒れに?!』

株式会社ハーバー研究所は、「外出自粛とストレスに関する調査」をインターネット調査により、1,525名(調査対象者:20代～60代の男性・女性)の調査を実施いたしました。

【調査概要】 「外出自粛とストレスに関する調査」

- |                             |                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| ■調査期間 : 2020年5月15日～21日      | ■調査対象者 : 20代～60代男女 計1,525名(有効回答数) |
| ■調査地域 : 全国                  | ■調査方法 : インターネット調査                 |
| ■調査対象 : ハーバーのECサイト会員を母集団とする |                                   |

外出自粛によるストレスを感じている方が88%、そのうち26%が便秘、28%が肌荒れを感じていることがわかりました。そこで、食品栄養学博士で梅花女子大学 食文化学部 管理栄養学科 教授の井戸由美子先生に、ストレスと便秘の関連性について、お話を伺いました。

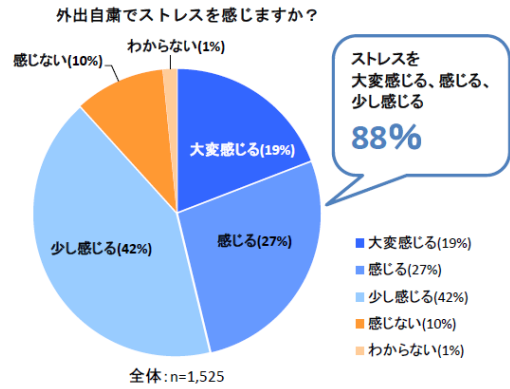
【調査結果】

- ① 外出自粛でストレスを感じる方が大多数！
  - ストレスを「大変感じる」から「少し感じる」までトータル 88%！
- ② ストレスを感じる方のお悩み No.1 は「体重の増加」
  - お悩み 1位「体重増加」、2位「肩こり・腰痛」、3位「イライラ」、4位「肌荒れ」、5位「便秘」
- ③ ストレスで便秘・肌荒れに？
  - ストレスを感じる方の中で、便秘に悩んでいる方は26%、自粛前よりも便秘が悪化したと答えた方は61%に！また「肌荒れ」に悩んでいる方は28%、悪化したと答えた方は75%
- ④ 便秘で悩んでいる方は肌荒れ、ニキビにも？
  - 便秘のお悩みをあげた方の34%が、肌荒れにも悩んでいると回答。さらにニキビと答えた方が21%
- ⑤ ストレス解消法 No.1 は？
  - ストレス解消法 1位「運動」、2位「整理整頓」、3位「掃除」、4位「料理」「You Tube」

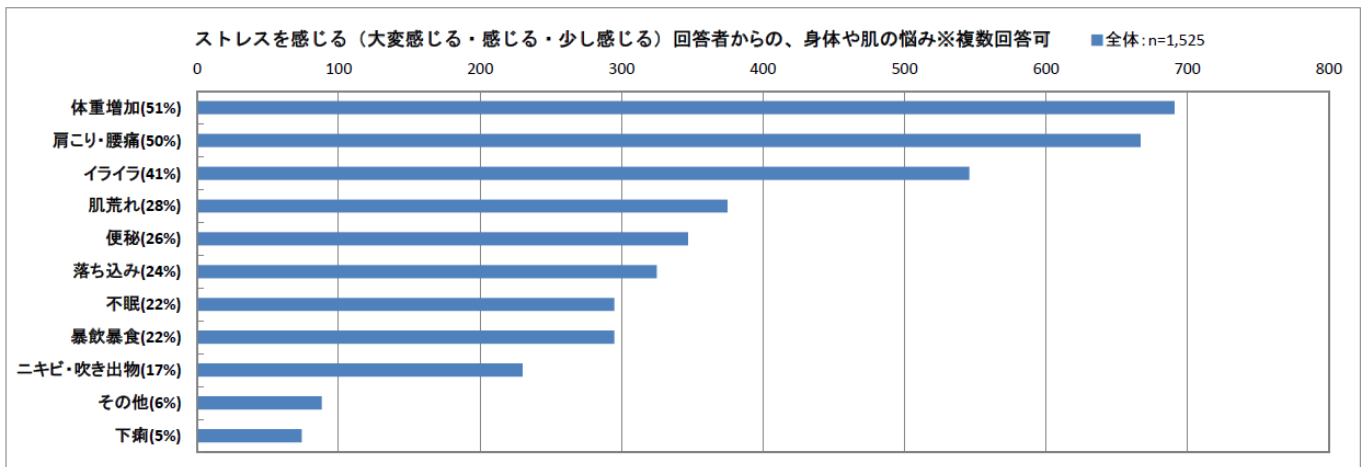
### ① 外出自粛でストレスは？

- **何かしらストレスを感じる方は 88% !**  
**「ストレス感じない」はわずか 10%**

外出自粛によりストレスを感じる方は、「大変感じる」19%、「感じる」27%、「少し感じる」42%、「感じない」10%でした。外出自粛が長引くにつれ、生活の変化や見通しが持てない不安など、なにかしらのストレスを感じる方は全体で 88%、「全く感じない」方はわずか 10%だけという結果になりました。



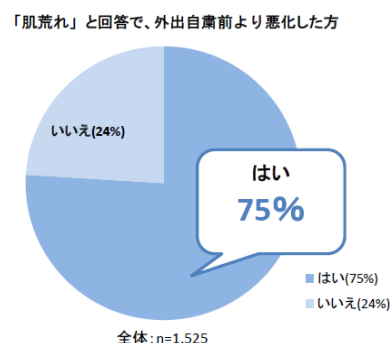
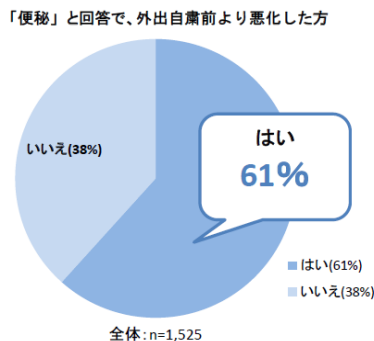
### ② ストレスを感じる方の悩みとは？



- **悩み No.1 は「体重増加」、No.2「肩こり・腰痛」、No.3「イライラ」、No.4「肌荒れ」、No.5「便秘」**

ストレスを何かしら感じている方に、身体やお肌に何か悩みがあるか質問したところ、「体重増加」が第 1 位で 51%、第 2 位「肩こり・腰痛」50%、第 3 位「イライラ」41%、続いて「肌荒れ」28%、「便秘」26%となりました。運動不足など、家に閉じこもることで、心身の健康に影響が出る傾向となりました。

### ③ ストレスが原因で便秘・肌荒れに？



- **悩みに「便秘」と回答した方の 61%が、外出自粛前より「悪化」と回答**  
**また「肌荒れ」と回答した方の 75%も外出自粛前より「悪化」**

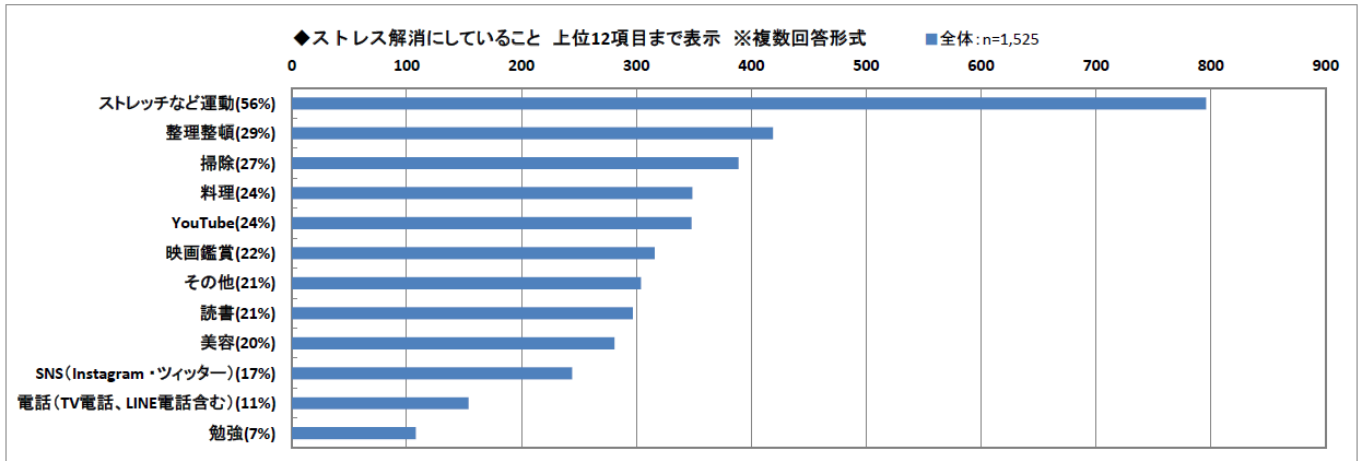
ストレスを感じている方で、お悩みに便秘と答えた方の 61%が、外出自粛前より便秘が悪化したと回答。また肌荒れをお悩みに答えた方も同様に、75%の方が外出自粛前より悪化したと回答しています。

#### ④ 便秘がちな人は肌荒れにも悩まされる？

##### ➤ 「便秘」をお悩みにあげた方の34%が「肌荒れ」も、さらに「ニキビ」にも悩まされる

「便秘」のお悩みにあげた方の34%が、「肌荒れ」にも悩んでいると回答。「ニキビ」をあげた方は21%となりました。便秘にお悩みの方は、同時に肌荒れやニキビにも悩まされている方がいるようです。

#### ⑤ ストレス解消法は？



##### ➤ ストレス解消として「ストレッチなどの運動」が56%、続いて「整理整頓」、「掃除」、「料理」、「You Tube」

ストレス解消法の第1位は「ストレッチなど運動」が56%。続いて「整理整頓」29%、「掃除」27%、「料理」24%、「You Tube」24%。外出自粛による運動不足の解消と、後回しになりがちな家の断捨離、料理やYou Tubeを楽しんだ方が多かったようです。

#### ～ストレスと便秘の関連性や免疫力について梅花女子大学 井戸教授に聞く～

多くの患者さんは便秘による排便困難がストレスと密接に関連しており、各種症例研究からストレスによる便秘の誘因など双方向での可能性も示唆されています。また、患者さんの食行動への影響を研究していると、お腹の調子を整える事がメンタルに与える影響と関連深いことが次第に判明してきました。昨今では小腸のパイエル板を中心とした免疫システムが腸内に存在しており、腸管免疫とも言われ全身の免疫の約70%近くを占めている大変重要な役割を担っている事が分かってきました。過去に経験した事のない未知の感染症への恐怖と不安。我々に出来る事は自己防衛でありその最大の有効手段が自己免疫力のアップです。上述した通り、腸管免疫を上げる事で少なくとも自己免疫のレベルは上がってきます。それを獲得する方法がお腹の調子を整える事です。長年の研究でプレバイオティクスであるラクトスクロース(乳糖果糖オリゴ糖)を摂取する事でお腹の調子を整え全身の免疫力は確実にアップすることがわかってきました。また、お腹の調子を整える事で、幸せ物質とも言われている「セロトニン」がたくさん分泌されます。セロトニンはストレスに対して有効な脳内物質であり、実はこのセロトニンの90%以上が腸内で作られています。腸内環境を整えることはまさに未病対策や抗老化に繋がります。皆さんは是非ともお腹の調子を整え自己免疫を上げ、この危機的状況を乗り切ってください。



##### 【井戸由美子先生プロフィール】

食品栄養学博士。梅花女子大学 食文化学部 管理栄養学科 教授。日本在宅訪問栄養管理学会 理事。  
2016年 第5回日本精神科医学会学術大会 会長賞ほか受賞多数。主な研究にラクトスクロースによる腸内フローラ改善と便秘対策ほか。

□ お客様からのお問い合わせ先

ハーバー研究所 フリーダイヤル 0120-16-8080