



Yomeishu

# PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2013.5.14

報道関係者 各位

## 「ビジネスパーソンのストレスと胃腸不調に関する実態調査」

～新環境でストレス増加、胃腸不調に悩むビジネスパーソンたち、  
アベノミクス効果も、ビジネスパーソンの胃腸不調には未だ届かず？～

胃腸不調に悩むビジネスパーソンは半数近く、20代働き女子は約6割と深刻  
転職後の胃腸不調にご用心 3人に2人が胃腸不調に悩む傾向  
胃腸不調の原因 ストレスが約9割でダントツ、2位は睡眠不足

胃腸の大敵は上司との人間関係？ パワハラはストレス原因の1割強に  
働き女子の胃腸は同僚との人間関係の影響を受けやすい？

ストレスレベル上昇で胃腸不調発生率も上昇  
ストレス症状 胃腸不調以外も要注意 「少しのことでイライラする」半数近く

「リーダータイプ」の5割強は胃腸不調  
日頃の胃腸ケアに余念がないのは「八方美人タイプ」よりも「マイウェイタイプ」  
アベノミクス効果も、ビジネスパーソンの胃腸不調には未だ届かず？

“ストレスで胃腸の不調を感じていそう” 1位「マスオさん《サザエさん》」  
“ストレス耐性が強い胃腸を持っていそう” 1位「デューク東郷《ゴルゴ13》」

ビジネスマンが胃腸にやさしい手料理で癒してもらいたいアイドル1位「大島優子さん」  
働き女子が選んだ1位は「速水もこみちさん」、2位は「木村拓哉さん」

養命酒製造株式会社は、「ビジネスパーソンのストレスと胃腸不調に関する実態調査」というテーマで、インターネット調査を2013年4月25日～4月30日の6日間で行い、20代～50代のビジネスパーソン、合計1,000名の有効回答を回収しました。胃腸は身体全体の調子を司る大事な器官で、第二の脳とも呼ばれています。ストレスの影響を受けやすい器官で、生活環境の変化にも敏感です。「風薫る季節なのに、どうも元気が出ない、調子が良くない…。」そんな不調はもしかしたら胃腸が原因かもしれません。ストレスをコントロールし、胃腸をケアすることが現代社会を生き抜く必須条件ではないでしょうか。養命酒製造株式会社はストレスと胃腸に注目し、現代社会を牽引するビジネスパーソンのストレスと胃腸の不調の実態を明らかにしました。

### アンケート総括

- ◆ 胃腸不調に悩むビジネスパーソンは半数近く、20代働き女子は約6割と深刻
- ◆ 転職後の胃腸不調にご用心 3人に2人が胃腸不調に悩む傾向
- ◆ 胃腸不調の原因 ストレスが約9割でダントツ、2位は睡眠不足

新年度の幕開けとなる4月、ビジネスパーソンのストレスと胃腸不調に関する実態を明らかにするため、全国の20歳～59歳のビジネスパーソン1,000名に、最近胃腸の不調を感じているか聞いたところ、「あてはまる」が44.5%となり、半数近くのビジネスパーソンが、胃腸の不調に悩んでいることがわかりました。また、男性ビジネスパーソンより女性ビジネスパーソンの方が、胃腸不調を感じている割合が全年代で高く、特に20代女性ビジネスパーソンでは、約6割が「あてはまる」と回答しました（男性20代32.8%、30代41.6%、40代39.2%、50代40.0%、女性

20代 57.6%、30代 48.8%、40代 49.6%、50代 46.4%)。環境の変化別で見ても、3ヶ月以内に【就職】をした人では胃腸不調を感じているのは 56.1%で、全体よりも 11.6 ポイント高い結果になりました。同様に、【転職】した人では 66.0%、【異動】があった人では 54.6%、【転勤】があった人では 62.5%、【上司が変わった】人では 53.6%と、新環境におかれたビジネスパーソンの胃腸不調が明らかになりました。

では、ビジネスパーソンの胃腸の不調は、どのようなことが原因となっているのでしょうか。

最近胃腸の不調を感じているビジネスパーソン 445 名に、何が原因となっているか聞いたところ（複数回答形式）、1 位が「ストレス」（85.8%）、2 位が「睡眠不足」（54.8%）、3 位が「不規則な生活」（43.1%）となり、ビジネスパーソンの胃腸不調の最大の原因は、「ストレス」であることがわかりました。また、「睡眠不足」や「不規則な生活」などの日常の生活時間の乱れも、胃腸不調の原因として挙げている人が多いことも見逃せない結果となっています。

### ◆ 胃腸の大敵は上司との人間関係？ パワハラはストレス原因の 1 割強に

### ◆ 働き女子の胃腸は同僚との人間関係の影響を受けやすい？

ビジネスパーソンの胃腸不調の最大の原因はストレスですが、ビジネスパーソン 1,000 名に勤務先でのストレスの原因を聞きました（複数回答形式）。最も多く挙げたのが「上司との人間関係」（45.7%）で、半数近くのビジネスパーソンが上司との関係をストレスに感じている様子が窺える結果となりました。次いで、「待遇・評価」（38.7%）、「同僚との人間関係」（33.5%）と続き、20%台では「目標・ノルマ」（25.3%）、「残業」（24.0%）となりました。また、職場でのハラスメント行為にストレスを感じているとの回答も一部見られ、「パワハラ」（13.3%）、「アルハラ※飲酒の強要などアルコールハラスメント」（3.4%）、「セクハラ」（2.1%）、「ソーハラ※ソーシャルメディアハラスメント」（1.5%）などが挙げられました。

また、「同僚との人間関係」については男女で差が見られ（男性 24.2%、女性 42.8%）、女性の方が男性の 2 倍近くも会社の同僚との関係がストレスの原因となっている結果となりました。

### ◆ ストレスレベル上昇で胃腸不調発生率も上昇

### ◆ ストレス症状 胃腸不調以外も要注意 「少しのことでイライラする」半数近く

ストレスのレベルによって胃腸の不調を感じる度合いに差はあるのでしょうか。ストレスレベルを 5 段階に分けて聞き、それぞれグループ化して「最近、胃腸の不調を感じているか」を集計してみました。「非常にストレスを感じている」グループでは「胃腸不調を感じている」のは 61.4%、「ややストレスを感じている」グループでは 42.1%、「どちらともいえない」グループでは 25.6%、「あまりストレスを感じていない」グループでは 12.7%と、ストレスレベルが高くなるほど胃腸不調を感じていると答えた割合が高い結果になりました。

これまで見てきたように、ストレスは胃腸の健康状態に大きな影響を与えますが、その他にも身体や心にも様々な症状をもたらしています。ビジネスパーソン 1,000 名に対し、ストレスを感じると身体や心にどのような症状があらわれるか聞いたところ（複数回答形式）、「なかなか疲れがとれない」が最多で 53.5%、次いで「肩がこる」（51.6%）、「少しのことでイライラする」（48.8%）、「目が疲れる」（47.4%）、「頭痛がする」（42.8%）と続き、胃腸不調以外の症状もあらわれている様子が見てとれます。

### ◆ 「リーダータイプ」の 5 割強は胃腸不調

### ◆ 日頃の胃腸ケアに余念がないのは「八方美人タイプ」よりも「マイウェイタイプ」

### ◆ アベノミクス効果も、ビジネスパーソンの胃腸不調には未だ届かず？

ビジネスパーソンのストレスや胃腸不調などの状況は、個人の性格や志向などのタイプによって傾向が異なるのでしょうか。ビジネスパーソン 1,000 名に対し、自分自身はビジネスパーソンとしてどのようなタイプにあてはまると思うか質問した上で、タイプごとにストレスや胃腸の状況を見てみました。

「最近、胃腸の不調を感じている」に「あてはまる」と回答したのは、「リーダータイプ (282名)」で52.8%となり、「サポータータイプ (718名)」の41.2%を10ポイント以上上回る結果となりました。

「日頃から胃腸をケアしている」に「あてはまる」と回答したのは、「八方美人タイプ (382名)」で19.4%となったのに対し、「マイウェイタイプ (618名)」では23.5%となり、「マイウェイタイプ」の方が自分自身の胃腸ケアを日頃から行っていることが窺える結果となりました。

また、給料やストレス、心のゆとりなどの増減の見込みは、胃腸不調にどの程度影響しているのでしょうか。「最近、胃腸の不調を感じている」と回答したのは、「給料」が「増える見込み」のビジネスパーソンでは42.9%、「減る見込み」のビジネスパーソンは56.1%となり、両者に13.2ポイントの開きが見られました。同様に「ストレス」が「増える見込み」のビジネスパーソンでは52.4%、「減る見込み」のビジネスパーソンは33.3%で19.1ポイントの差が、「心のゆとり」が「増える見込み」のビジネスパーソンでは42.1%、「減る見込み」のビジネスパーソンは57.2%で15.1ポイントの差が見られました。アベノミクス効果でビジネスパーソンの給料が上がると、胃腸不調も緩和されてビジネスパーソンの体調も改善し、更に景気が上向くという好循環が生まれるかもしれません。

◆ **“ストレスで胃腸の不調を感じていそう” 1位「マスオさん《サザエさん》」**

◆ **“ストレス耐性が強い胃腸を持っていそう” 1位「デューク東郷《ゴルゴ13》」**

ビジネスパーソン1,000名に、ストレスや胃腸不調に関連するイメージにあてはまる漫画に登場する中年男性キャラクターを聞いてみました。【ストレスとは無縁そうなキャラクター】では、最も多く選ばれたのは「浜崎伝助《釣りバカ日誌》」で22.0%でした。以下「両津勘吉《こちら葛飾区亀有公園前派出所》」(20.4%)、「バカボンのパパ《天才バカボン》」(16.8%)、「さくらひろし《ちびまる子ちゃん》」(4.9%)となりました。いずれのキャラクターも「マイウェイタイプ」で“我が道を行く”というところがストレスとは無縁と感じさせるのでしょうか。

【ストレスを感じても仕事で結果を出しそうなキャラクター】では「デューク東郷《ゴルゴ13》」(24.5%)、「島耕作《課長島耕作》」(23.6%)、「矢島金太郎《サラリーマン金太郎》」(10.1%)、「只野仁《特命係長・只野仁》」(9.1%)という結果になりました。特に、デューク東郷は冷徹無比なスナイパーということで、ストレスなどを感じても左右されずに狙った獲物は逃さないというイメージがあるのではないのでしょうか。

【ストレスで胃腸の不調を感じていそうなキャラクター】では「フグ田マスオ《サザエさん》」(18.4%)、「野原ひろし《クレヨンしんちゃん》」(15.6%)、「島耕作《課長島耕作》」(6.3%)、「さくらひろし《ちびまる子ちゃん》」(6.2%)という結果になりました。マスオさんが選ばれたのは奥さんの家族と奥さんの実家で同居しており、見えない所での苦勞を想像させるからでしょうか。

【ストレス耐性が強い胃腸を持っていそうなキャラクター】では「デューク東郷《ゴルゴ13》」(21.3%)、「両津勘吉《こちら葛飾区亀有公園前派出所》」(17.6%)、「矢島金太郎《サラリーマン金太郎》」(6.1%)、「浜崎伝助《釣りバカ日誌》」(4.2%)という結果になりました。

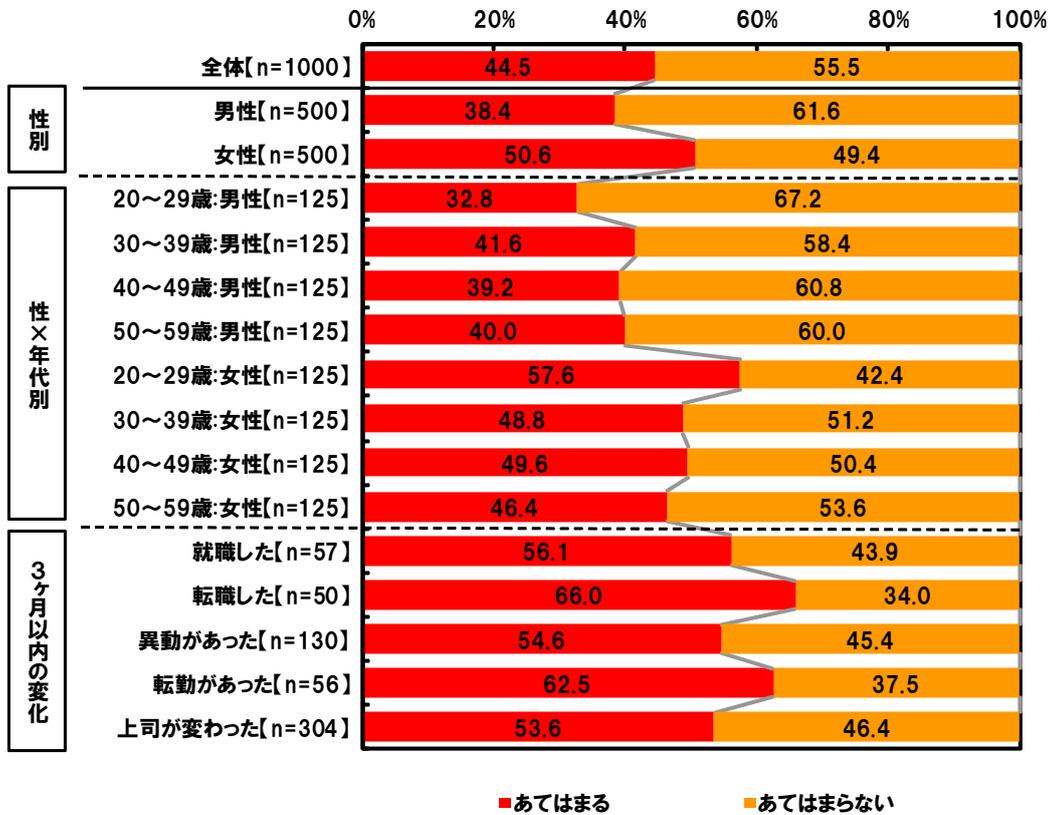
【胃腸が頑丈で食いしん坊のキャラクター】では「両津勘吉《こちら葛飾区亀有公園前派出所》」(25.7%)、「荒岩一味《クッキングパパ》」(16.5%)、「山岡士郎《美味しんぼ》」(13.3%)、「浜崎伝助《釣りバカ日誌》」(10.0%)という結果になりました。

◆ **ビジネスマンが胃腸にやさしい手料理で癒してもらいたいアイドル1位「大島優子さん」**

◆ **働き女子が選んだ1位は「速水もこみちさん」、2位は「木村拓哉さん」**

最後にビジネスパーソン1,000名に、胃腸が弱っている時に、胃腸にやさしい手料理で癒してもらいたいアイドルを自由回答形式で聞きましたところ、男性ビジネスパーソンでは、1位「大島優子さん《AKB48》」、2位「篠田麻里子さん《AKB48》」、3位「綾瀬はるかさん」、4位「壇蜜さん」、5位「板野友美さん《AKB48》」、女性ビジネスパーソンでは、1位「速水もこみちさん」、2位「木村拓哉さん《SMAP》」、3位「香取慎吾さん《SMAP》」、4位「松本潤さん《嵐》」、5位「綾瀬はるかさん」という結果になり、AKB48メンバーの男性人気の高さや2013年NHK大河ドラマ「八重の桜」主演の「綾瀬はるかさん」の男女を問わない人気の高さも明らかになりました。

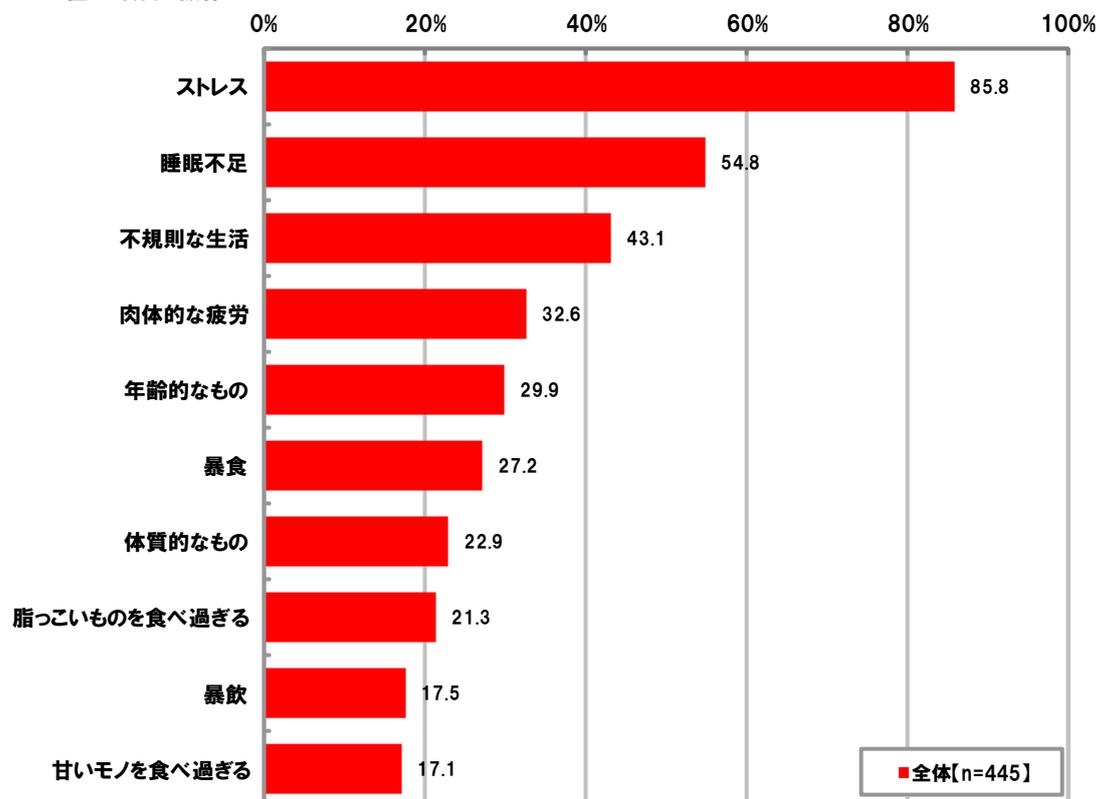
◆あなたは以下の項目について、あてはまりますか。【最近、胃腸の不調を感じている】  
 (単一回答形式)



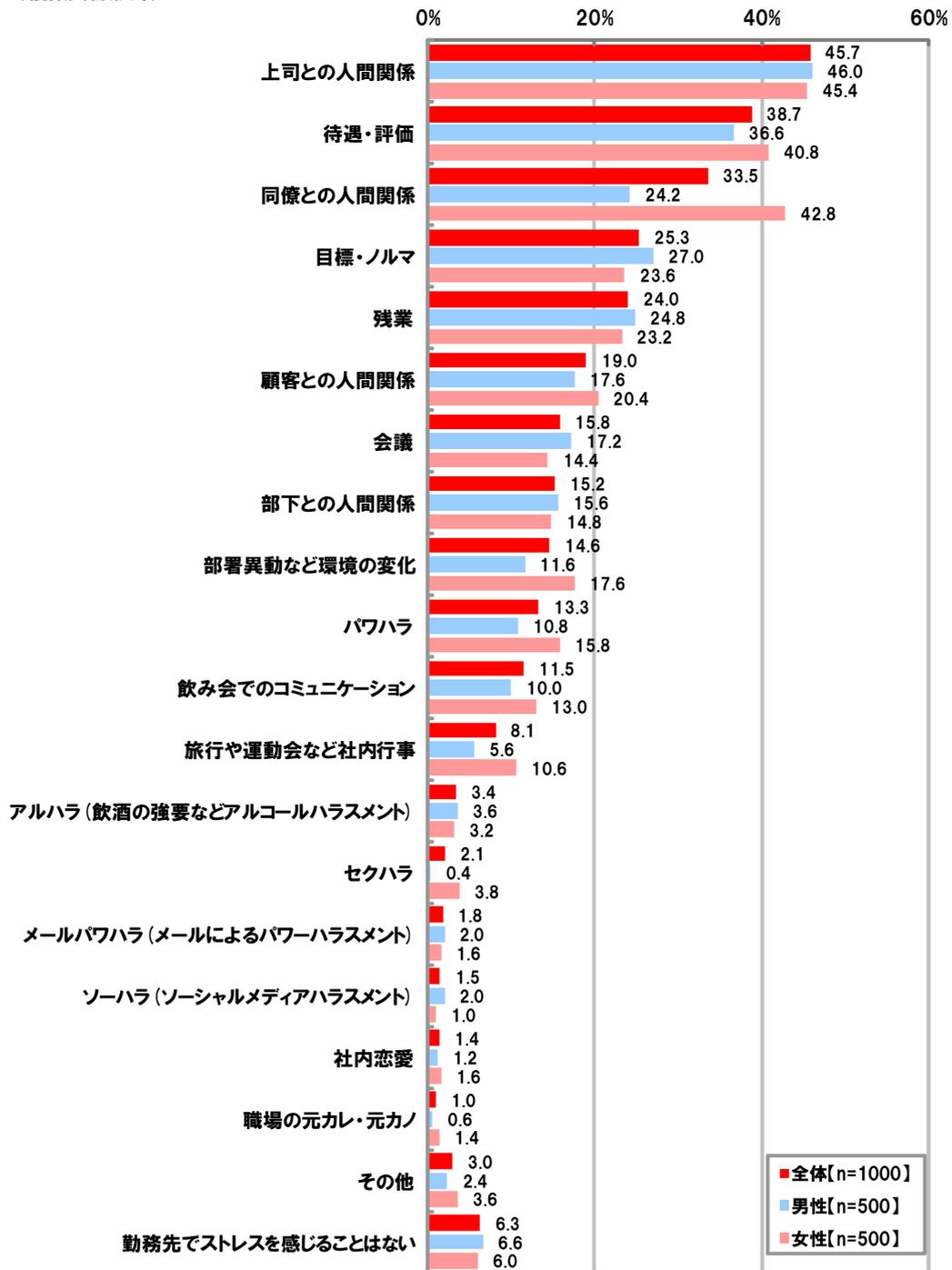
◆あなたの胃腸の不調の原因は何だと思いますか。(複数回答形式)

対象:最近、胃腸の不調を感じていると答えた方

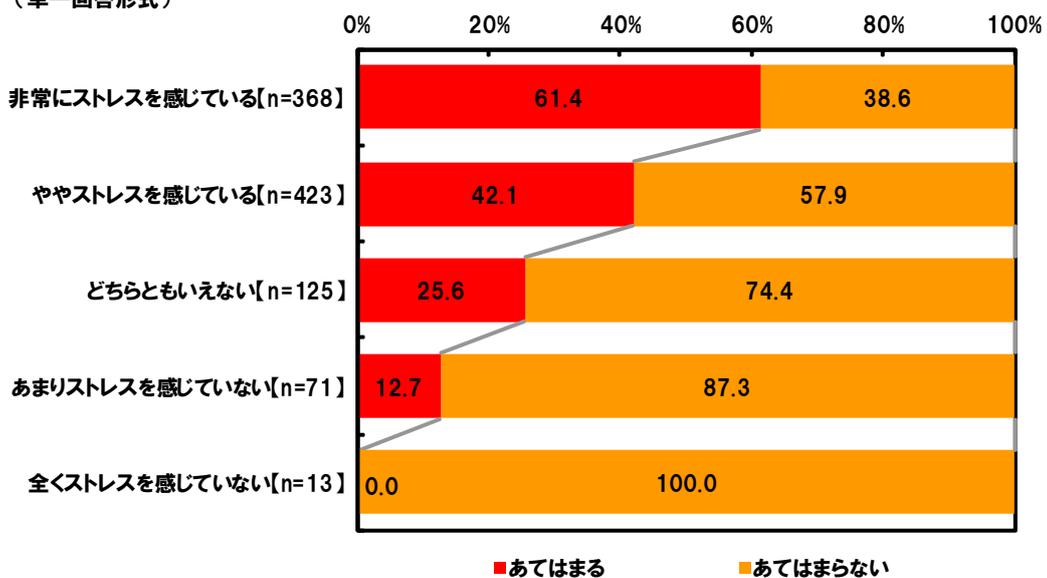
※上位10項目を抜粋



◆勤務先において、あなたはどのようなことがストレスを感じる原因になっていますか。  
(複数回答形式)



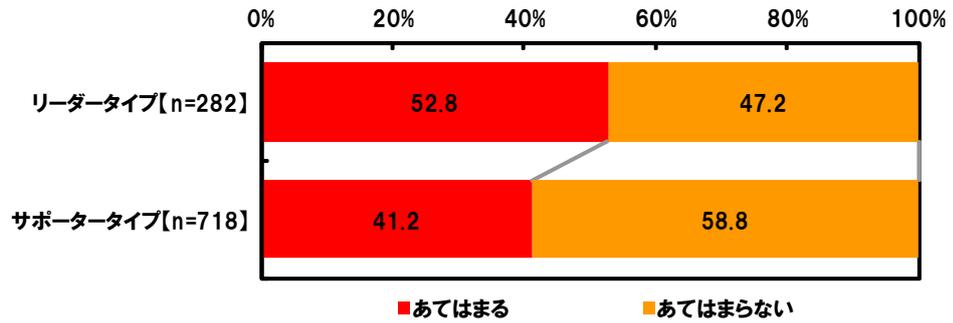
◆あなたは以下の項目について、あてはまりますか。【最近、胃腸の不調を感じている】  
(単一回答形式)



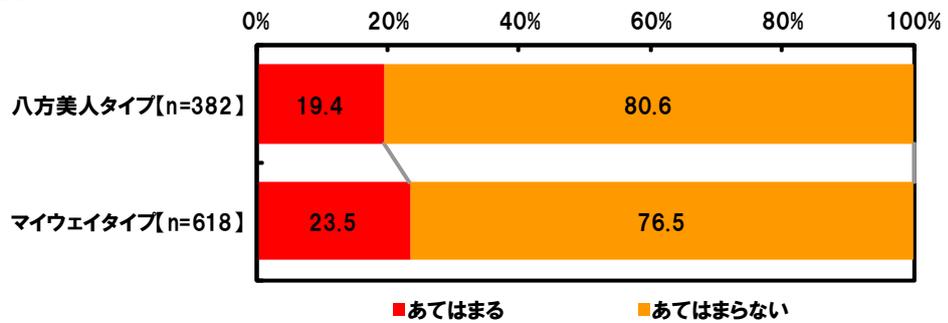
◆あなたはストレスを感じると、身体や心にどのような症状があらわれますか。(複数回答形式)



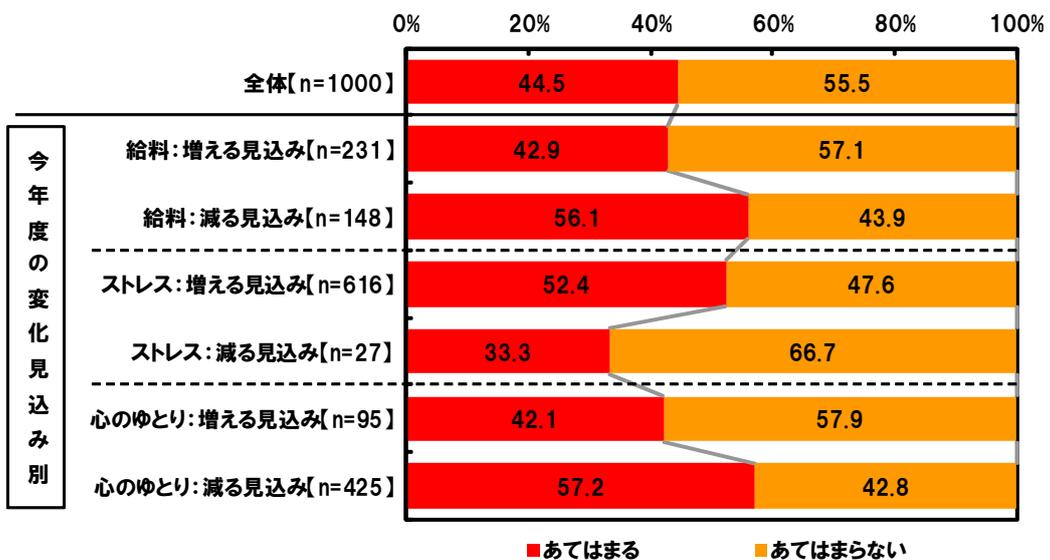
◆あなたは以下の項目について、あてはまりますか。【最近、胃腸の不調を感じている】  
 (単一回答形式)



◆あなたは以下の項目について、あてはまりますか。【日頃から胃腸のケアをしている】  
 (単一回答形式)



◆あなたは以下の項目について、あてはまりますか。【最近、胃腸の不調を感じている】  
 (単一回答形式)



◆【ストレスとは無縁】とのイメージに、最もあてはまると思う漫画に登場する中年男性キャラクターをひとつお選びください。  
(単一回答形式)



◆【ストレスを感じても仕事で結果を出す】とのイメージに、最もあてはまると思う漫画に登場する中年男性キャラクターをひとつお選びください。  
(単一回答形式)



◆【ストレスで胃腸の不調を感じている】とのイメージに、最もあてはまると思う漫画に登場する中年男性キャラクターをひとつお選びください。

(単一回答形式)



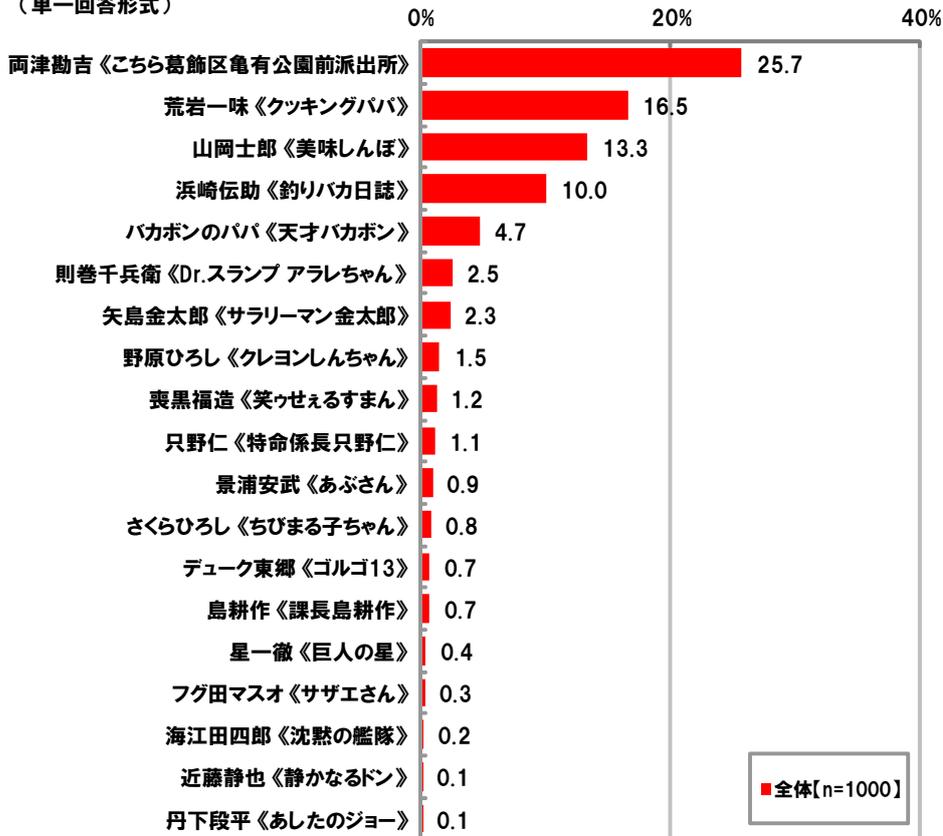
◆【ストレス耐性が強い胃腸を持っている】とのイメージに、最もあてはまると思う漫画に登場する中年男性キャラクターをひとつお選びください。

(単一回答形式)



◆【胃腸が頑丈で食いしん坊】とのイメージに、最もあてはまると思う漫画に登場する中年男性キャラクターをひとつお選びください。

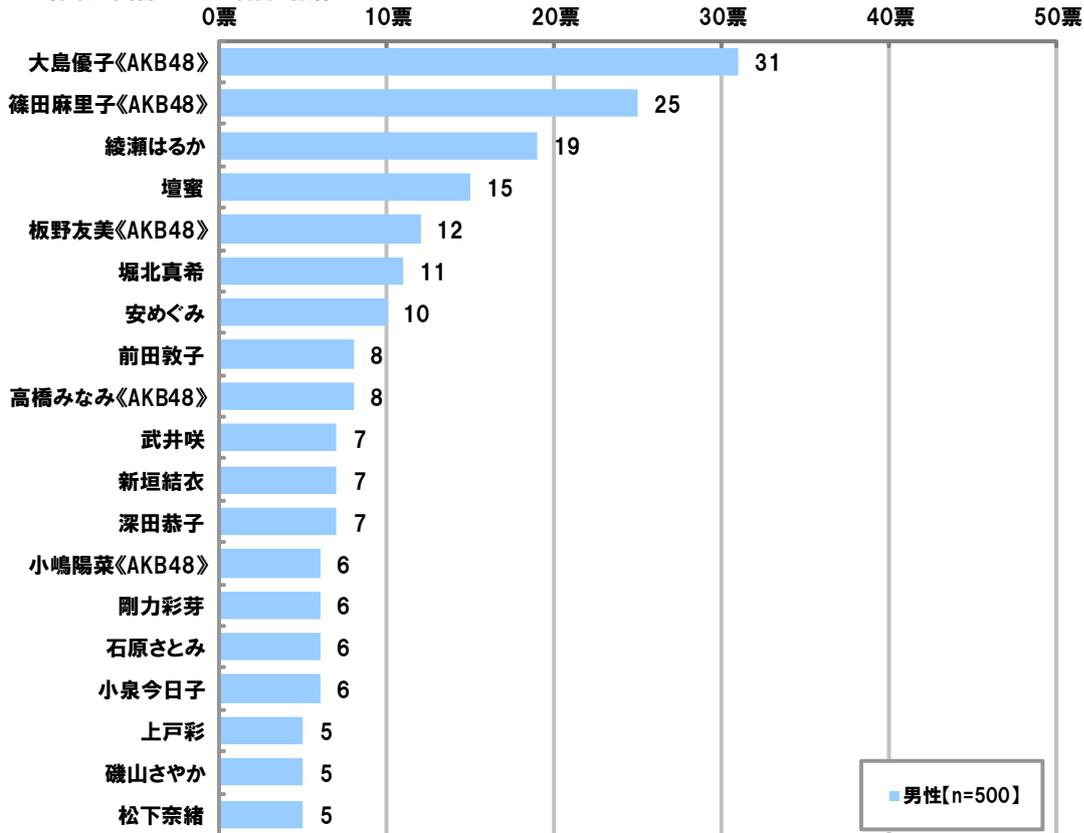
(単一回答形式)



◆《男性》胃腸が弱っている時に、胃腸にやさしい手料理で癒してもらいたいアイドルは誰ですか。

(自由回答形式)

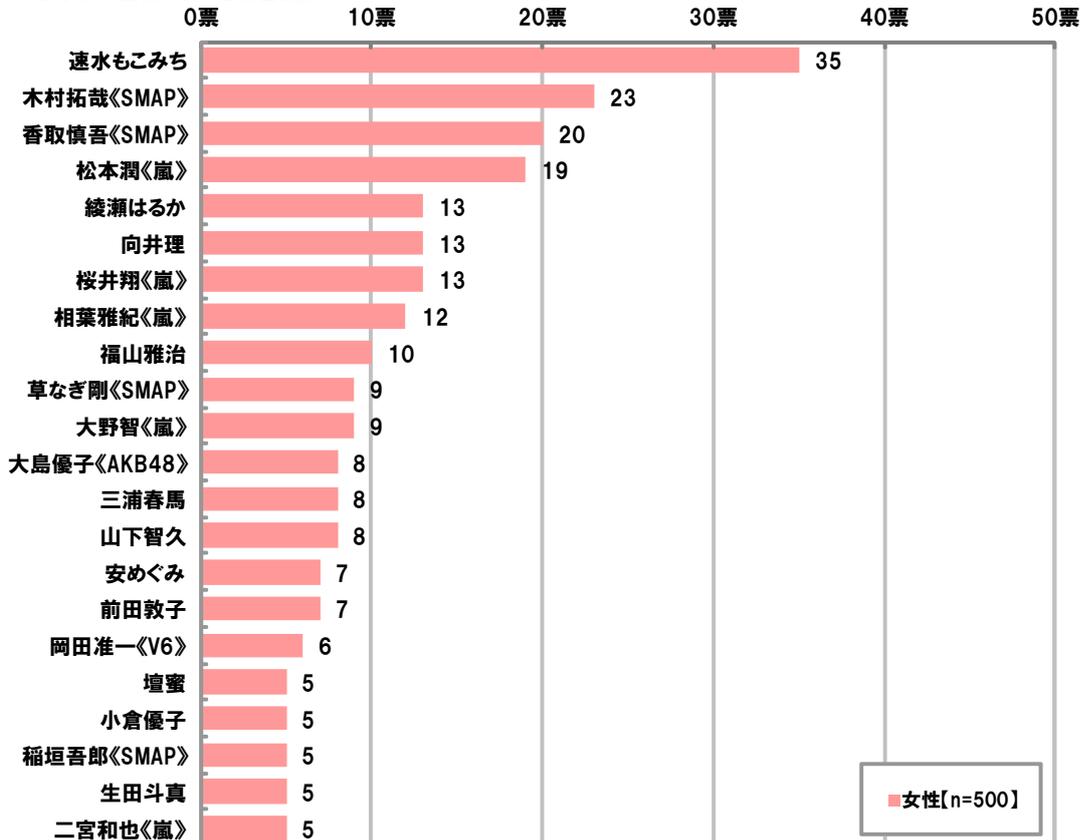
※5件以上回答のあった項目を抜粋



◆《女性》胃腸が弱っている時に、胃腸にやさしい手料理で癒してもらいたいアイドルは誰ですか。

(自由回答形式)

※5件以上回答のあった項目を抜粋



◆調査概要◆

- ◆調査タイトル：ビジネスパーソンのストレスと胃腸不調に関する実態調査
- ◆調査対象：ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする  
全国の20歳～59歳のビジネスパーソン

調査対象者の内訳：20～29才250名、30～39才250名、  
40～49才250名、50～59才250名  
男性500名、女性500名（合計1,000名）

- ◆調査期間：2013年4月25日～4月30日
- ◆調査方法：インターネット調査（モバイルリサーチ）
- ◆調査地域：全国
- ◆有効回答数：1,000サンプル（有効回答母数から1,000サンプルを抽出）
- ◆実施機関：ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、  
「養命酒製造株式会社調べ」と付記のうえご使用くださいます  
よう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

養命酒製造株式会社 マーケティング部  
〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25  
TEL : 03-3462-8338

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 塩沢太郎  
設立 : 大正 12(1923)年 6 月 20 日  
所在地 : 東京都渋谷区南平台町 16-25  
業務内容 : 養命酒の製造販売等

- ◆ 会社および製品の詳細は <http://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。