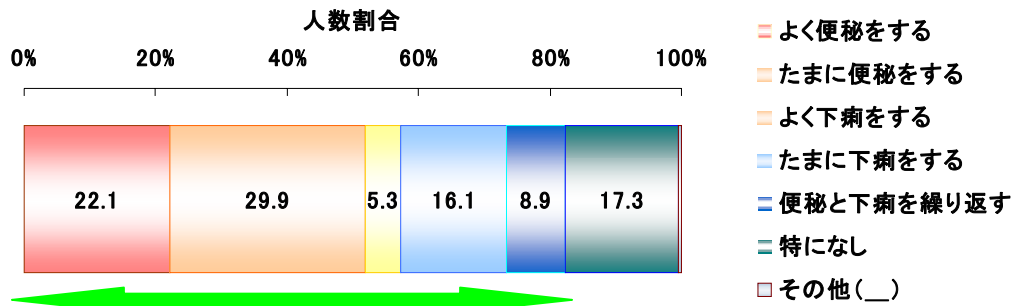


調査結果

予備調査では、1万人のうちの約半数（51.2%）が便秘であることが示されました。また、「下痢」や「便秘」、「便秘と下痢を繰り返す」といった方を合わせると、20～30代女性の82.7%の方が、何らかの排便トラブルを抱えていることが明らかとなりました（図1）。

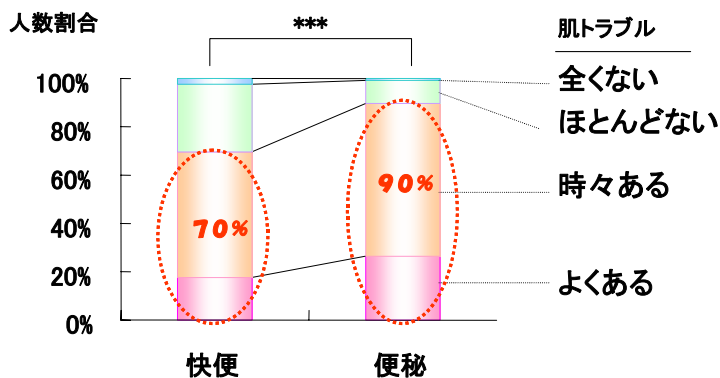
【図1. 予備調査 普段の便通で、何かトラブルはありますか？総人数1万人】



8割以上の方が何らかの排便トラブルを抱えている

本調査において快便グループと便秘グループの肌トラブルの発生頻度を比較したところ、便秘グループにおいて肌トラブルがおこる割合が高いことが示されました（図2）。肌トラブルとして挙げられる「乾燥」、「にきび・吹出物のひどさ」、「くすみ」、「はり」、「しみ」、「毛穴の状態」、「化粧のり」、「しわ」の割合についても、便秘グループでは快便グループに比べて高いことが示されました。これらの結果より、排便状況は肌状態に何らかの影響を及ぼすことが示唆されました。

【図2. 排便状況と肌トラブルの発生頻度との関連】



快便群、便秘群各200名の調査結果

(*** $p < 0.0001$, 総人数400人)

便秘グループに肌トラブルが多かった

また、肌状態の改善に関連する因子を調べるために、肌状態に影響を及ぼす因子を解析したところ、肌状態の改善に関連する因子として「快便」、「運動習慣」、「ヨーグルト摂取」が挙げられ、肌状態の悪化に関連する因子として「精神的なストレス」が挙げられました（表1）。

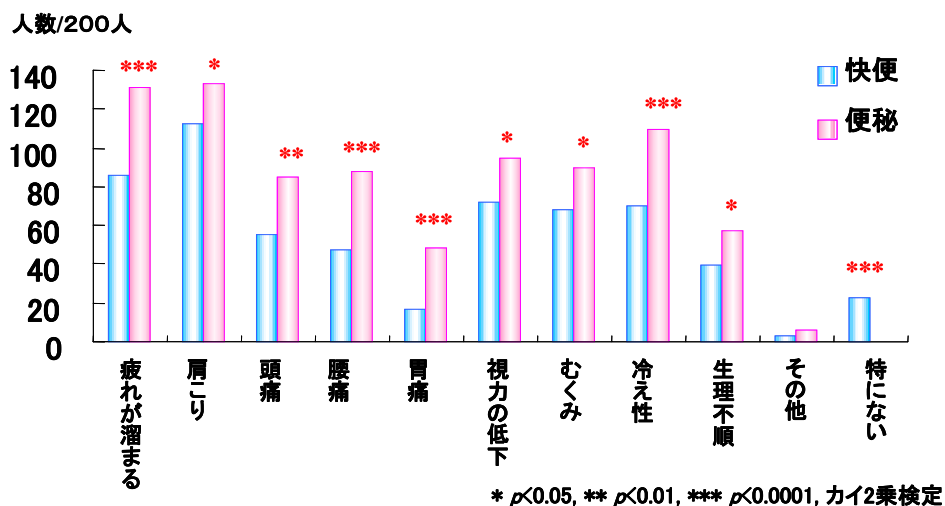
【表1 肌状態に関連する因子】

肌荒れに関与する因子	オッズ比	p値
便秘（便秘／快便）	3.47	<0.001
運動（しない／週3回以上）	3.34	<0.001
ヨーグルト摂取（しない／する）	1.76	0.054
精神的なストレス（感じない／感じる）	0.59	0.065

（オッズ比：何倍起こりやすいか示した指標）

さらに肌状態だけでなく、便秘グループでは、QOLに影響を及ぼす症状である「疲れがたまる」、「肩こり」、「頭痛」、「腰痛」、「視力の低下」、「むくみ」、「冷え性」、「生理不順」についても、快便グループに比較して高い割合であることが示されました（図3）。

【図3. 排便状況とQOLとの関連】



便秘とQOLは関連がある

まとめ

便秘は肌状態やQOLにも影響を及ぼす可能性が示されました。そのため、プロバイオティクスやプレバイオティクスなどの機能性素材を摂取して排便状態を改善することにより、肌状態やQOLの改善効果が期待されます。