



## 約6割が「便秘の症状がある」 原因は「食生活の乱れ」「運動不足」

首都圏の女性989人に便秘の症状があるかを聞いたところ、「慢性的にある」26.3%、「たまにある」36.6%となり、約6割の人が「便秘の症状がある」と回答した(グラフ)。「慢性的にある」「たまにある」と回答した人は25~29歳が最も多く、「あまりない」「全くない」と回答した人は35歳以上が最も多かった。

また、便秘の症状がある人に、便秘の原因は何だかと思うかを聞いたところ、「食生活の乱れ」61.7%、「運動不足」59.7%、「不規則な生活」43.2%と続く(グラフ)。「食生活の乱れ」は、どの年代においても最も高い数値となった。  
年代別にみると、「運動不足」「不規則な生活」を挙げた人は、25~29歳に多く、「ストレス」「疲れがたまっている」を挙げた人は24歳以下が多かった。

## 便秘対策はヨーグルト・食物繊維をとる

便秘の症状がある人に、便秘対策としてやっていることを聞いたところ、「ヨーグルトなどの乳酸菌食品をとる」66.8%、「食物繊維を多く含む食品をとる」58.2%と続き、腸の働きを活発にする食品を食べて便秘を改善しようとする傾向がうかがえた(グラフ)。「医薬品を飲む」と回答した人は22.1%。若い年代ほど高い数値となった。

便秘改善のために医薬品を利用する人に、飲んだことがある商品を見たところ、「コーラック」が59.4%で圧倒的。次いで「武田漢方便秘薬」24.5%、「センナ錠」18.9%、「スルーラック」12.6%と続く(グラフ)。

## <回答者プロフィール>

年齢 : 24歳以下5.5%、25~29歳27.5%、30~34歳42.2%、35歳以上24.9%。平均年齢31.3歳。  
居住地 : 東京都59.3%、神奈川県15.6%、千葉県13.1%、埼玉県11.2%、茨城県0.8%。  
未婚 : 未婚74.5%、既婚25.5%。  
暮らし : 親と同居(未婚)46.5%、一人暮らし23.2%、夫婦二人暮らし17.9%、夫婦と子供5.6%、その他6.8%。

## <調査実施>シティリビング

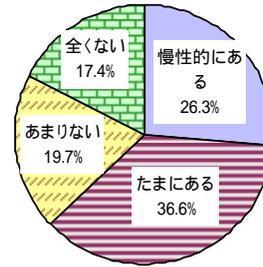
**シティリビング** オフィスで働く女性のための情報紙。一流企業で働くOLとのコミュニケーションを最も効率よく実現するためのマルチアプローチを展開しています。  
(シティリビングについて詳しくは <http://cityliving.jp/> )

**リビングくらしHOW研究所** 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。

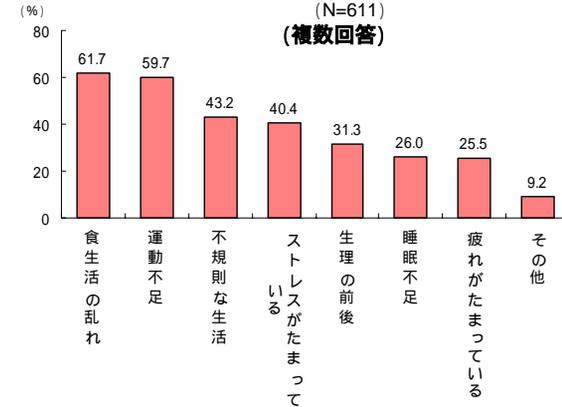
**ウェブサイト** <http://www.kurashihow.co.jp>

**問い合わせ** TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430

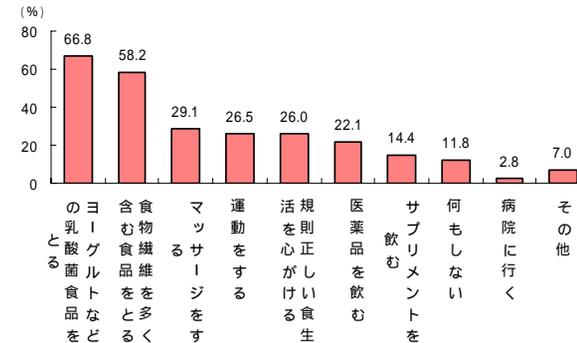
(グラフ) 便秘の症状があるか (N=976)



(グラフ) 便秘の症状がある人のみ  
便秘の原因は何だかと思うか (N=611)  
(複数回答)



(グラフ) 便秘の症状がある人のみ  
便秘対策としてやっていること (N=612)  
(複数回答)



(グラフ) 便秘改善のために医薬品を利用する人のみ  
購入したことがある商品 (N=143)  
(複数回答)

