

まもなくインフルエンザシーズン…女性たちの対策事情を調査

うがい、手洗いなど“外側”からの対策はできていても、“内側”は軽視されがちな傾向に

インフルエンザ対策の新キーワード

「フェカリス菌」のインフルエンザ対策効果

現役医師の推薦コメントや、有用性を示す研究データも

生活者の意識・実態に関する調査をおこなうトレンド総研(東京都渋谷区)では、今回インフルエンザ対策の新キーワードとして、「フェカリス菌」に注目し、レポートいたします。

冬になると、毎年多くの感染者を出す「インフルエンザ」。日本では年間で約 1,000 万人が感染すると言われています。

インフルエンザ対策としては、うがい・手洗い・マスクなどをはじめ、毎年さまざまな予防法が話題になっていますが、中でも数年前から注目を集めているのが「乳酸菌」です。乳酸菌を摂取することにより、腸内免疫細胞を活性化し、免疫系のバランスを整えることで、インフルエンザをはじめとしたウイルスによる罹患の予防につながると期待されています。

そして、200以上と言われる数多くの乳酸菌の中でも、近年インフルエンザ対策において特に注目を集めているのが「フェカリス菌」です。乳酸菌は数を多く摂るほど効果的であり、球状かつ超微粒子の「フェカリス菌」は大量摂取に非常に適しています。また、マウス実験においても、インフルエンザの予防・治療における「フェカリス菌」の有用性を示す結果が出ているほか、“加熱殺菌処理”をすることで、その免疫機能の向上効果は生菌体の約3倍になるという研究報告もあります。

今回トレンド総研では、20～40代女性を対象とした「インフルエンザ対策」に関する意識・実態調査のほか、「フェカリス菌」の有用性を示す研究データや現役医師の見解についてご紹介します。

Summary

1: 現代女性の「インフルエンザ対策」に関する意識・実態

- ◆昨シーズン、「同居する家族」がインフルエンザ感染した割合は 5 人に 1 人、「同じ職場の人」では半数
- ◆“外側”からのインフルエンザ対策はできていても、“内側”からの対策は軽視されがちな傾向に
- ◆“内側”からのインフルエンザ対策として注目を集める「フェカリス菌」

2: 「フェカリス菌」のインフルエンザ対策効果

- ◆「フェカリス菌」とは？
- ◆マウス実験によって明らかになった、インフルエンザの予防および治療効果
- ◆医療の現場でも活用される「フェカリス菌」…現役医師に聞く、その有用性

1.現代女性の「インフルエンザ対策」に関する意識・実態

はじめに、20～40代の女性500名を対象に、「インフルエンザ対策」に関する意識・実態調査をおこないました。

〔調査概要〕

調査名:「インフルエンザ対策」に関する意識・実態調査
調査対象:20代～40代 女性500名(全国)
調査期間:2013年11月5日(火)～2013年11月7日(木)
調査方法:インターネット調査

◆ 昨シーズン、「同居する家族」がインフルエンザ感染した割合は5人に1人、「同じ職場の人」では半数

まず、過去のインフルエンザ罹患経験について調査をおこないました。その結果、これまでにインフルエンザに感染したことがある女性は59%と約6割にものぼりました。

また、昨シーズンのインフルエンザ感染状況についても聞いたところ、自身が感染したという人の割合は13%で8人に1人という結果に。また、「同居する家族」が感染した割合は23%、「同じ職場の人」が感染した割合は50%にもおよびました。

ちなみに、インフルエンザに感染した際のエピソードとしては、「幻覚が見える程の高熱が出た上に、解熱剤の効果が全く見られず、恐怖を感じるほどだった。(44歳・福岡県)」、「1人の感染をきっかけに、家族全員が同時期にダウンすることになり、1週間何もできなかった。(33歳・静岡県)」など、その症状や感染力に脅威を感じる声が多くあがりました。また、「職場の人数が少なく大変な中で感染し、同僚に大変迷惑をかけてしまった。(41歳・山口県)」、「学校行事の時に、インフルエンザにかかり休まざるを得ず、子どもがとても残念そうだった。(39歳・岡山県)」と、仕事や家庭への影響も非常に大きいようです。

◆ 軽視されがちな“内側からのケア”…体の抵抗力を高めるためには、睡眠や食事による対策も必要

それでは、女性たちはインフルエンザについて、どのような対策をしているのでしょうか。昨シーズンおこなった対策方法を聞いたところ、「手洗いをする」(69%)が最も多く、以下、「うがいをする」(62%)、「マスク」(51%)と続きました。インフルエンザウイルスを寄せ付けないように、「外側からの対策に力を入れている人が多い様子」がうかがえます。その一方で、「十分な睡眠をとる」(36%)、「食事による対策をする」(18%)といった回答は少数派となり、免疫力をアップさせるなどの“内側”からの対策は軽視されがちな傾向にあるようです。ウイルスを物理的に除去するための“外側からのケア”はもちろん大切ですが、十分な睡眠や、食事による対策で体の抵抗力を高める“内側からのケア”も大変重要なこと。つい疎かにしている人も多いようですが、インフルエンザにかかりにくい体づくりのためには、“内側からのケア”にも目をむける必要があると言えます。

◆ “内側”からのインフルエンザ対策として注目を集める「フェカリス菌」

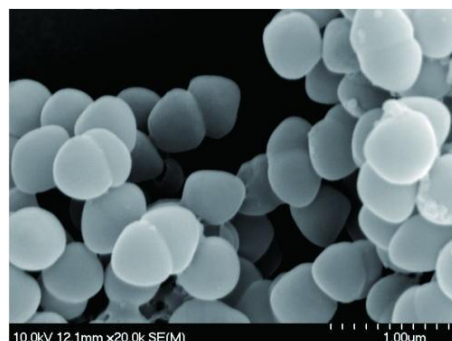
こうした中、現在“内側”からのインフルエンザ対策において注目を集めているのが、乳酸菌の一種である「フェカリス菌」です。ちなみに、今回アンケートに回答した女性たちに「フェカリス菌」を知っているかを聞いたところ、その認知度は17%にとどまりました。次項からは、「フェカリス菌」の概要と、インフルエンザ対策効果について紹介してまいります。

2.「フェカリス菌」のインフルエンザ対策効果

◆ 「フェカリス菌」とは？

「フェカリス菌」とは、人間の体内に常在している乳酸菌の一種です。そもそも「乳酸菌」とは、糖を分解して乳酸を生産し、エネルギーとする細菌の総称を指しますが、一口に乳酸菌といっても、その数は多く、200種類以上とされています。

他の乳酸菌との大きな違いとして、「フェカリス菌」には、「球状である」「微細である」という2つの特性があります。「フェカリス菌」は、「球菌」と呼ばれる球状の菌体であり、そのサイズは500～1000ナノメートル(=1/2000～1/1000ミリメートル)と非常に小さく、例えば「ビフィズス菌」と比較すると、約5分の1のサイズです。



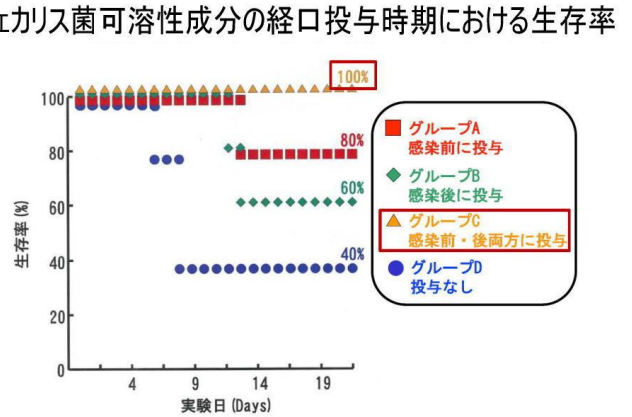
この特殊な形状により、「フェカリス菌」は一度にたくさんの摂取が可能となり、他の乳酸菌と比較しても、より免疫細胞を刺激しやすいと考えられています。また、加熱殺菌されても効果があるため、加工がしやすく、保存性・利便性も優れています。

◆ マウス実験によって明らかになった、インフルエンザの予防および治療効果

なお、「フェカリス菌」のインフルエンザ予防・治療効果は、マウス実験でも実証されています。2010年の「日本乳酸菌学会」にて発表された、北海道大学とニチニチ製薬の共同研究によると、「フェカリス菌」の可溶性成分を投与したマウスと、投与しなかったマウスでは、インフルエンザ感染後の生存率に有意な差が見られました。

▼「フェカリス菌」の投与有無で、マウスの生存率に大きな差

研究結果によると、「フェカリス菌(FK-23)」を投与しなかったグループのマウスにおいては、インフルエンザウイルスの感染後 14 日時点で、マウスの生存率が 40%であったのに対し、ウイルスの感染前・感染後ともに「フェカリス菌(FK-23)」を投与していた別グループにおいては、マウスの生存率が 100%でした。

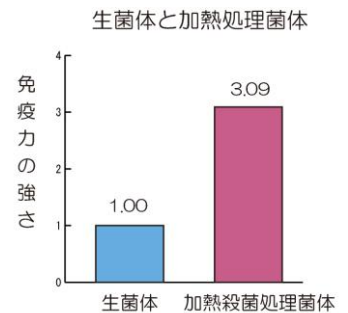


なお、「感染前のみ」あるいは「感染後のみ」に投与した場合でも、まったく投与しなかったグループと比べるとマウスの生存率が高いという結果に。このことから、「フェカリス菌(FK-23)」は、インフルエンザの「予防効果」および「治療効果」が期待できると言えます。また、今回の実験により、インフルエンザに感染する前から「フェカリス菌」を摂取すること、またインフルエンザに感染しても摂取し続けることの重要性が強く示唆されました。

▼“加熱殺菌処理”をすることで、

生菌と比べて約 3 倍の免疫向上効果が期待できるという研究結果も

ちなみに、「フェカリス菌」は“加熱殺菌処理”をすることで、生菌以上に免疫向上効果が高まるという研究結果も出ています。「New Food Industry」(2006 Vol.48 No.9)に掲載された、ニチニチ製薬株式会社 中央研究所の実験では、「フェカリス菌」の加熱殺菌処理菌体は、生菌と比べて約 3 倍の免疫向上効果が期待できることが明らかになりました。



◆ 医療の現場でも活用される「フェカリス菌」・・・現役医師に聞く、その有用性

胃腸を専門とする医学博士で、井の頭通りこう門科胃腸科 院長の大堀晃裕氏は、「フェカリス菌」摂取の有用性について、下記のように語っています。

▼現役医師も注目する「フェカリス菌」

インフルエンザ対策においては、うがい・手洗い・マスクなどの予防が重要ですが、それだけではなく、「免疫力」を高めることも大切です。そして、「免疫力」を高める上で、個人的にも注目しているのが「フェカリス菌」。

私自身、7 年前から「フェカリス菌」を摂取し続けており、風邪やインフルエンザにかかりにくくなったという実感があります。また、2 年前からは家族も一緒に摂取しているのですが、同様にウイルス性の病気に対する抵抗力があがったようです。

自分で効果を体感してからは、クリニックの患者さんにも紹介しており、特に手術後などで免疫力の維持・向上が必要な方や、大腸炎や下痢気味の方など腸に不安のある方には、積極的に「フェカリス菌」に関する情報提供をしています。副作用がないため、安心して摂取していただくことができます。

▼「フェカリス菌」のインフルエンザ対策における有用性

「フェカリス菌」を摂取すると、腸内免疫細胞が活性化され、免疫系のバランスが整います。特にインフルエンザが流行する冬は気温が低いと、体が冷えることにより腸内の免疫細胞の働きも鈍くなりがちなので、「フェカリス菌」を摂取することは非常に意味のあることだと考えます。ただし、乳酸菌は、時間が経つと体内から出て行ってしまうので、「フェカリス菌」を摂取する上では「毎日続ける」ということが何よりも重要です。

▼「フェカリス菌」を加熱殺菌することによるメリット

また、「フェカリス菌」は、加熱殺菌されても免疫向上効果を損なうことがなく、むしろ加熱殺菌をすることで、その効果が生菌の3倍に高まるという研究報告もあります。さらに、生菌のままでは、どうしても1度に摂取できる乳酸菌の量には限界があり、多くても100～400億個程度ですが、加熱殺菌処理した「フェカリス菌」であれば、1度に約1,000億個の摂取が可能になります。



大堀 晃裕（おおほり あきひろ）
井の頭通りこう門科胃腸科 院長
医学博士

近畿大学医学部卒業。同附属病院第2外科学教室に入局。その後、社会保険中央総合病院大腸肛門病センターで10年間勤務。現在、井の頭通りこう門科胃腸科 院長。

まもなく本格化すると予想されるインフルエンザの流行シーズン。今年は、うがい・手洗い・マスクなどの“外側”からの対策に加えて、「フェカリス菌」で免疫力を高める“内側”からの対策も取り入れてみてはいかがでしょうか。

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/>

担当: 山口(やまぐち) TEL: 03-5774-8871 / FAX: 03-5774-8872 / mail: info@trendsoken.com

～トレンド総研の「マーケティングリサーチ」とは～

トレンド総研の「マーケティングリサーチ」は、クライアントの依頼のもと、市場における生活者の意識・実態に関する調査を行っています。また、調査結果にもとづき、各業界におけるトレンドの予測・分析、トレンド商品の人気の背景などに関する情報を発信し、企業と生活者のコミュニケーションを後押しすることにより、経済の活性化を目指します。