



会社名 アリナミン製薬株式会社
代表者 代表取締役社長 森澤 篤
報道関係問合せ先 コミュニケーション担当
E-mail : smb.cc@alinamin-pharma.com

Information

2026年7月1日

【夏の食生活と胃の不調に関する実態調査】 その不調、本当に“夏バテ”？実は「胃酸トラブル」が原因かも？ 調査データと対処のポイントを解説

夏に多い胃の不調は「胃もたれ」が約6割。
加齢や夏バテが原因と思われがちだが、胃酸が関係している場合も

アリナミン製薬株式会社（本社：東京都千代田区、以下「当社」）は、胃の不調（胃もたれ、胸やけ、胃痛など）を経験したことがある全国の20～60代の社会人男女約1,000人を対象に、「夏の食生活と胃の不調に関する実態調査」を実施しました。

調査の結果、バーベキューや焼肉などの脂っこい食事をした後に胃の不調を感じやすい人は85%に上がることがわかりました。また、そうした不調を感じ始めた時期は20代後半から30代が多く、比較的若い世代から胃の変化を感じている実態がうかがえます。

一方、胃もたれや胸やけ、胃痛などの胃の不調症状に胃酸が関係していることを「よく知っている」と答えた人は17%にとどまりました。夏に胃の不調を感じる人の多くは、その原因として加齢や夏バテを挙げており、胃酸と胃の不調との関連については十分に理解されていない実態が明らかになりました。

2025年には、胃酸分泌を強力に抑えるプロトンポンプ阻害薬（proton pump inhibitor：PPI）がスイッチOTC化[※]され、薬剤師の説明を受けたうえで、処方箋なしでドラッグストアなどにて購入できるようになりました。しかし、今回の調査では、PPIを処方箋なしで購入できることを知らない人が64%にも及び、胃酸トラブルに対する市販薬でのセルフケアの選択肢が十分に認知されていない実態も示されました。

※スイッチOTC化：病院で処方される医療用医薬品（処方箋の必要な薬）のうち、副作用が少なく安全性の高いものを市販薬（OTC医薬品）に転用（スイッチ）すること

当社の「タケプロン s（要指導医薬品）」は、医療用と同じ成分の「ランソプラゾール」を市販薬で初めて配合したスイッチOTC医薬品のプロトンポンプ阻害薬（PPI）です。胃もたれ、胸やけ、胃痛など、胃酸が関係する胃の不調に対し、生活者の皆さまが適切なセルフケアを選択できるよう、胃酸トラブルへの理解促進をサポートしてまいります。

調査概要

- **実施時期**：2026年6月3日（水）～6月4日（木）
 - **調査方法**：インターネット調査
 - **内容**：夏の食生活と胃の不調に関する実態調査
 - **調査対象**：胃の不調（胃もたれ・胸やけ・胃痛など）を経験したことがある全国の20～60代の社会人男女1,028名（男性48.8%、女性51.2%）
 - **調査機関**：マイナビニュース
-

調査サマリー（TOPIC）

- **TOPIC 1：夏の胃の不調は「夏バテ」が原因ではないかも？「夏の食生活」が胃酸のトラブルを引き起こす可能性**
 - ◇他の季節に比べて夏に食べる機会や摂取量が増えるものの1位は「アイスコーヒーなどの冷たい飲み物」（61.4%）。2位は「かき氷やアイス、そうめんなどの冷たい食べ物」（54.1%）
 - ◇5人に1人（20.4%）は「焼肉や唐揚げなどの脂っこいもの」が多くなると回答
 - ◇夏に増える脂っこいもの、刺激物、アルコールなどの摂取は胃酸分泌に影響。さらに、ストレスなどで胃に知覚過敏が生じている場合は、冷たい飲み物や胃酸が刺激となって胃の不調の原因になることも
- **TOPIC 2：胃の不調を実感し始める人が増えるのは「20代後半」から。20代後半～30代は“胃の曲がり角”か**
 - ◇夏に脂っこいものを食べた後、胃の不調を感じやすくなったと実感した年齢は「20代後半」が15.9%で最多
 - ◇30代前半14.7%、30代後半14.2%と続き、20代後半以降で胃の不調を自覚する人が増加
 - ◇20代後半～30代は、胃もたれや胸やけなどの胃の不調を意識し始める“胃の調子の曲がり角”の可能性
- **TOPIC 3：胃もたれの原因として見落とされがちな「胃酸」。約半数が薬で改善後も“ぶり返し”に悩む実態**
 - ◇胃もたれ、胸やけ、胃痛などに「胃酸」が関係していることを、「よく知っていた」のは17.0%のみ
 - ◇ほぼ半数（49.4%）が、市販の胃薬を服用し症状改善後に、症状の再発を経験
- **TOPIC 4：胃薬選びの盲点。H₂ブロッカーとは異なるアプローチの「プロトンポンプ阻害薬（PPI）」、市販薬としての認知度は約3人に1人**
 - ◇プロトンポンプ阻害薬（PPI）に市販薬があることを知っているのは、約3人に1人（35.8%）にとどまる

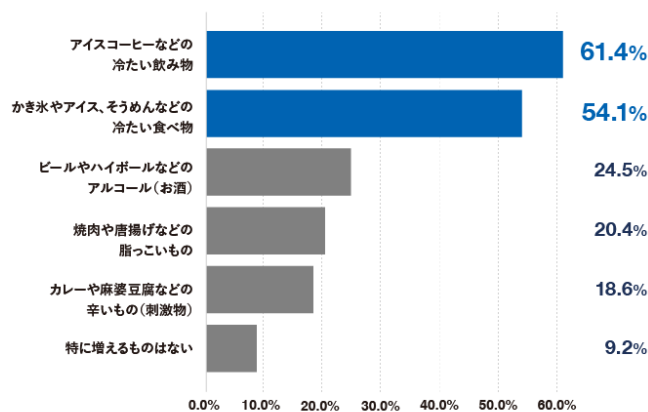
TOPIC 1：夏の胃の不調は「夏バテ」が原因ではないかも？「夏の食生活」が胃酸のトラブルを引き起こす可能性

「胃の不調（胃もたれ・胸やけ・胃痛など）」を感じたことがある人を対象に行った本調査では、まず、「夏に食べる機会や摂取量が増えるもの」を質問しました。

その結果、「特に増えるものはない」という人は1割弱（9.2%）にとどまり、「アイスコーヒーなどの冷たい飲み物」を選択した人が61.4%、「かき氷やアイス、そうめんなどの冷たい食べ物」が54.1%、「ビールやハイボールなどのアルコール（お酒）」が24.6%と、冷たい飲食物やアルコールの摂取が増えるという回答が多数を占めました〔グラフ1〕。

〔グラフ1〕

夏の季節（7月～8月頃）に、他の季節と比べて食べる機会や摂取する量が増えるものはどれですか？（複数回答）



その一方で、「焼肉や唐揚げなどの脂っこいもの」（20.4%）、「カレーや麻婆豆腐などの辛いもの（刺激物）」（18.6%）の摂取機会・量が増えるという回答も見られました。

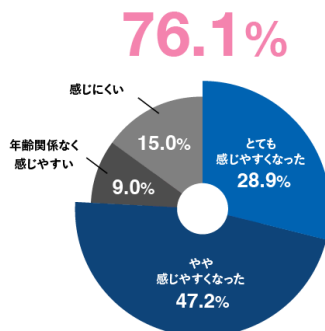
一般的に、脂っこい食事や刺激物、アルコールは胃酸分泌に影響することが知られています。また、ストレスなどで普段よりも胃が刺激を感じやすい状態の場合、冷たい飲食物は内臓を刺激しやすく、胃の不調の原因となり得ます。今回の調査結果からは、暑さをしのぐための冷たい飲食物や、夏バテ対策として食べられるスタミナ食など夏特有の食生活が胃の不調と関係している可能性がうかがえました。

また、興味深いことに76.1%もの人が、夏場のイベントやレジャーシーンで定番ともいえる焼肉や唐揚げなどの脂っこいものを食べた後の胃の不調（胃もたれ・胸やけ・胃痛など）を感じるものが、「年齢を重ねるにつれて増えた」と答えています〔グラフ2〕。「年齢に関係なく感じやすい」を加えると、その割合は実に85.0%に達しました。

〔グラフ2〕

年齢を重ねるにつれて、脂っこいものを食べた後に、胃の不調（胃もたれ・胸やけ・胃痛など）を感じやすくなったと思いますか？（単一回答）

「とても感じやすくなった」と「やや感じやすくなった」を合わせて



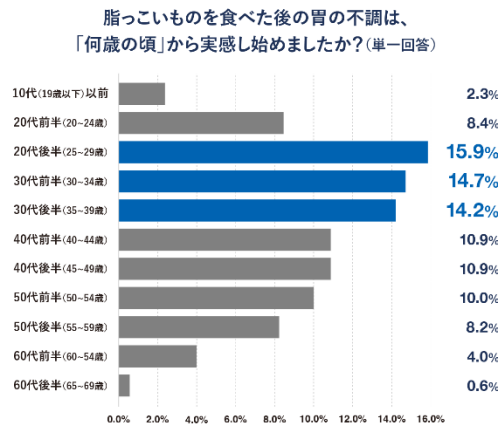
夏は暑さによる食欲低下やだるさなどから「夏バテ」が注目されがちです。しかし今回の結果からは、「夏特有の食生活」も胃もたれや胸やけ、胃痛といった胃の不調に関係している可能性が示されました。また、胃もたれは加齢や食べ過ぎによるものと捉えられがちですが、実は、胃酸が関与している場合もあります。脂っこいものを食べた後に胃の不調を感じる人が85.0%に上ったことから、**夏場の胃の不調を考えるうえでは、胃酸との関係にも目を向ける必要がある**といえそうです。

TOPIC 2：夏の胃の不調を実感し始める人が増えるのは「20代後半」から。20代後半～30代は“胃の曲がり角”か

夏場に脂っこいものを食べた後、胃の不調を感じる人が「年齢を重ねるにつれて増えた」と回答した人に、そのように感じ始めた年齢を質問しました。

その結果、20代後半が15.9%と最多となり、次いで30代前半が14.7%、30代後半が14.2%と続きました [グラフ 3]。20代後半以降で胃の不調を自覚する人が増える傾向が見られ、**20代後半～30代は、胃もたれや胸やけなどの胃の不調を意識し始める“胃の曲がり角”**といえそうです。

[グラフ 3]

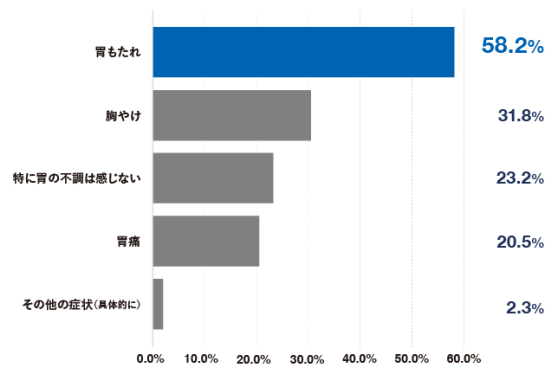


TOPIC 3：胃もたれの原因として見落とされがちな「胃酸」。約半数が薬で改善後も“ぶり返しに悩む実態

続いて、夏に感じることの多い胃の不調について尋ねたところ、最も多かったのは「胃もたれ」(58.2%)で、次いで「胸やけ」(31.8%)、「特に胃の不調は感じない」(23.2%)を挟んで「胃痛」(20.1%)でした [グラフ 4]。これらはいずれも、「胃酸」が関係して現れることのある代表的な症状です。

[グラフ 4]

夏の時期に以下のような胃の不調を感じることはありますか？(複数回答)



ところが、胃の不調と胃酸の関係を「よく知っていた」と回答した人は17.0%にとどまり、「なんとなく知っていた」が53.1%、「あまり知らなかった」が22.7%、「まったく知らなかった」が7.2%という結果になりました。胃酸が胃もたれや胸やけ、胃痛などの原因の一つとなり得ることは、まだ十分には認知されていないことがうかがえます。

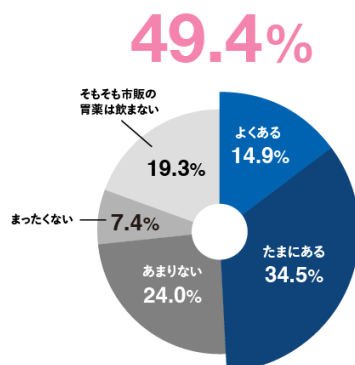
また、市販の胃薬を服用した際、「一時的には良くなるが、しばらくするとまた症状がぶり返す(繰り返す)」と感じた経験はあるかを尋ねたところ、「よくある」(14.9%)、「たまにある」(34.5%)を合わせたほぼ半数(49.4%)の人が、症状の再発を経験していることがわかりました[グラフ5]。

[グラフ5]

市販の胃薬を服用した際、「一時的には良くなるが、しばらくするとまた症状がぶり返す(繰り返す)」と感じた経験はありますか？

(単一回答)

「よくある」と「たまにある」を合わせて

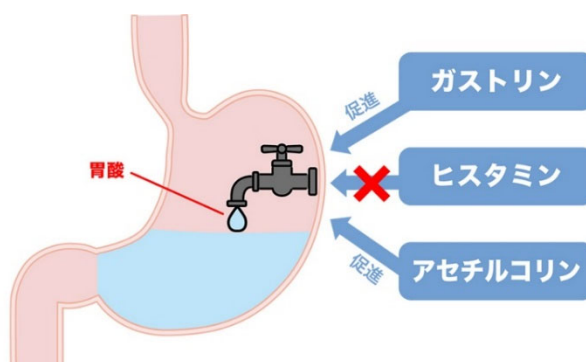


胃の不調にはさまざまな原因が考えられますが、症状の背景に胃酸が関係している場合には、胃酸への対処が重要になることがあります。今回の結果からは、胃酸と胃の不調の関係についての認知が十分ではないことに加え、対処後も症状を繰り返し経験している人が少なくない実態が明らかになりました。

TOPIC 4：胃薬選びの盲点。H₂ブロッカーとは異なるアプローチの「プロトンポンプ阻害薬 (PPI)」、市販薬としての認知度は約3人に1人

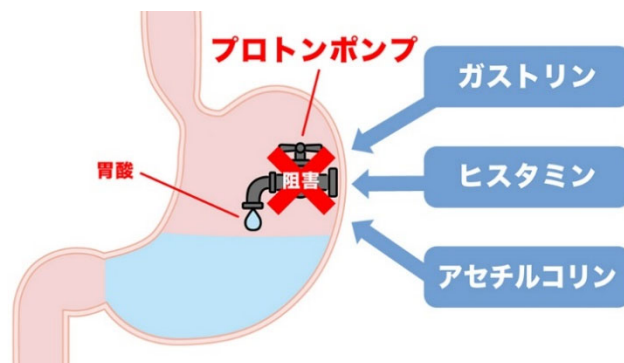
胃酸の分泌を抑える市販薬には、主に、「H₂ブロッカー」と「プロトンポンプ阻害薬 (proton pump inhibitor : PPI)」という2つのタイプがあります。H₂ブロッカーは、胃酸分泌を促すヒスタミン H₂受容体をブロックすることで、胃酸の分泌を抑える薬です。1997年にスイッチ OTC 化され、市販薬として長く利用されてきました。

▼H₂ブロッカーの作用 ※イメージ図



一方、PPIは、胃酸分泌の最終段階で働くプロトンポンプに作用し、胃酸分泌を抑える薬です。H₂ブロッカーとは異なる仕組みで作用し、胃酸分泌を抑える薬剤として知られています。2025年にはスイッチOTC化により、薬剤師の説明を受けたうえで処方箋なしで購入できるようになりました。当社の市販薬では「タケプロンs」などがこれに該当します。

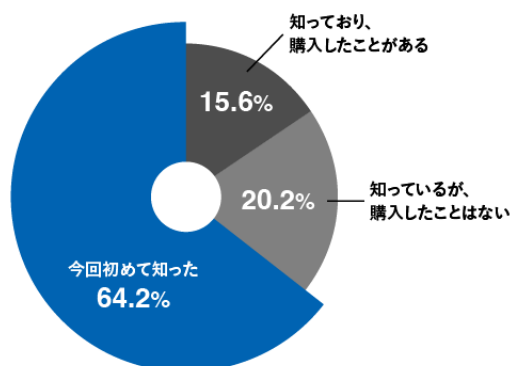
▼PPIの作用 ※イメージ図



このように現在は胃酸が関係する胃もたれや胸やけなどの症状に対して、H₂ブロッカーに加えてPPIという選択肢も利用できるようになっています。しかし今回、「胃の不調を感じたことがある」人を対象に行った調査では、PPIを市販薬として購入できることを「今回初めて知った」と回答した人が64.2%に上り、約3人に2人がその存在を認知していないことがわかりました [グラフ6]。

[グラフ6]

「PPI(プロトンポンプ阻害薬)」と呼ばれる胃薬が、「市販薬」としても購入できることを知っていましたか？
(単一回答)



近年、国民の健康増進や医療費の適正化の観点からセルフメディケーションの重要性が高まっています。今回の結果からは、胃酸と胃の不調の関係だけでなく、その対処法や薬の選択肢についても、さらなる認知向上の余地があることがうかがえました。胃の不調に適切に対処するためにも、それぞれの特徴を理解し、自身の症状に合った選択肢を知っておくことが大切といえそうです。

胃酸過多や胃酸の分泌を強力に抑えるプロトンポンプ阻害薬（PPI）『タケプロン s』の特徴



あなたの胃もたれ・胸やけに 胃酸を止める タケプロン s

要指導医薬品 胸やけ、もたれ、胃痛

※この医薬品は、薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。

① 胃酸の分泌を強力に抑える PPI 成分（ランソプラゾール）を配合

タケプロン s は、医療用と同じ有効成分「ランソプラゾール」を配合した初めての市販薬（スイッチ OTC 医薬品）です。ランソプラゾールは、胃の壁細胞に存在していて胃酸を分泌する最終段階である「プロトンポンプ」に作用し、胃もたれ・胸やけ・胃の痛みといった胃の不調を改善します。

② 1日1回1錠で、24時間効果が続く

タケプロン s の成分であるランソプラゾールは、プロトンポンプそのものの働きを妨げるため、胃酸の分泌を強力に抑え、かつ、その作用が長時間続くのが特徴です。この点は、1日2回服用の製品が多い H₂ ブロッカーとの違いの一つです。タケプロン s は 1日1回1錠で、つらい症状に 24 時間効果を発揮します。

③ 水なしで服用できる口腔内崩壊錠〈OD錠〉。口の中の唾液で速やかに崩壊し、工作中や外出先でも服用可能

口腔内崩壊錠〈OD錠〉とは、口の中ですばやく崩壊し、水なしまたは少量の水で服用できる錠剤のことです。タケプロン s は、口の中ですばやく崩壊する口腔内崩壊錠。口の中で崩壊後、速やかに胃を通過し、腸から体内に吸収されるよう、有効成分を小さい細粒としコーティングして製剤化する技術を使用しています。工作中や外出先などの、お手元に水がない状況でもスマートに服用できます。

<ご参考>

1. 製品名
「タケプロン®s」 (要指導医薬品)
2. 発売日
2025年8月1日(金)
3. 容量
14錠(14日分)
4. 効能
胸やけ、もたれ、胃痛(本剤は胃酸の分泌を抑えるプロトンポンプ阻害薬を含んでいます)
5. 用法・用量
次の量を、口中で崩壊させて服用するか、水またはお湯で服用すること。

年齢	1回量	1日服用回数
15歳以上	1錠	1回
15歳未満	服用しないこと	

- ・2週間を超えて続けて服用しないこと。

<用法・用量に関連する注意>

- (1) 用法・用量を厳守すること。
- (2) 1日1回同じ時間帯に服用すること。
- (3) 症状が治まった場合は、服用を止めること。
- (4) 本剤は口腔内で崩壊するが、口腔の粘膜から吸収されることはないため、唾液または水でのみこむこと。

6. 特徴
 - ・胃酸逆流などによる胸やけ、胃もたれ、胃の痛みに
 - ・医療用と同じ成分、ランソプラゾールを市販薬で初めて配合
 - ・1日1錠で、24時間効く
 - ・水なしで飲める口腔内崩壊錠

7. 有効成分

▶1錠中

成分	含量
ランソプラゾール	15 mg

添加物：乳糖水和物、セルロース、炭酸 Mg、ヒドロキシプロピルセルロース、ヒプロメロース、タルク、酸化チタン、D-マンニトール、メタクリル酸コポリマーLD、ラウリル硫酸 Na、ポリソルベート 80、アクリル酸エチル・メタクリル酸メチルコポリマー、ポリオキシエチレンノニルフェニルエーテル、クエン酸トリエチル、マクロゴール、ステアリン酸グリセリン、三酸化鉄、クエン酸、クロスポビドン、アスパルテーム (L-フェニルアラニン化合物)、ステアリン酸 Mg、香料

8. お客様からのお問い合わせ先
アリナミン製薬株式会社 お客様相談室 0120-567-087
受付時間 9:00~17:00 (土、日、祝日を除く)

以上