

親と子の便秘に関する意識調査

【調査概要】

- *調査期間： 2016年8月9日～8月11日
- *対象： 小学生の保護者（25～49歳の男女）
- *方法： インターネットによるアンケート回答方式
（子どもに関する質問は調査画面の前に子どもが同席のもと、保護者が代理回答）

2016年8月

NPO 法人 日本トイレ研究所

本資料を転載、引用される際は上記までご連絡の上、クレジット表記をお願いいたします。

＜小学生の子を持つ保護者 621 名に調査＞

「親と子の便秘に関する意識調査」

保護者が便秘傾向にある子どもは そうでない子に比べて 3 倍便秘傾向にあることが判明！

- 本調査が独自に制定した便秘基準^(※)に照らし合わせると、保護者の 26.2%が便秘状態でした。さらに便秘に該当する保護者のうち、30.8%しか自分を便秘と認識していませんでした。
- 6 割以上（62.0%）の保護者が、『「毎日排便がない、または排便の頻度が少ない」ということだけが便秘ではない』という事実を知らなかったことが明らかになりました。
- 子ども自身の便秘状況を保護者の便秘状況別に比べてみると、保護者が便秘状態にある子どもの便秘率は 32.5%で、保護者が便秘状態ではない子どもの便秘率（10.9%）の約 3 倍であることが明らかになりました。

.....

NPO法人日本トイレ研究所が今年6月に発表した「小学生の排便と生活習慣に関する調査」（2016年6月6日発表）では、小学生の5人に1人（20.2%）が便秘状態にあり、さらに小学生の2人に1人（49.7%）が学校でうんちをしない、またはほとんどしないと回答するなど、小学生の便秘問題が明らかになりました。この結果を受け、多数の報道機関だけでなく、教育関係者間でも大きな話題となっています。

子どもの便秘改善のためには、学校での教育や環境整備もさることながら、家庭での取り組みや保護者の理解が必要不可欠です。前出の調査では便秘の子どもの保護者のうち32.0%は子どもが便秘状態にあると認識していないなどの問題も浮き彫りになりました。

そこで当研究所は、家庭における排便・生活実態の把握のため、小学生の子を持つ保護者621名を対象に、「親と子の便秘に関する調査」を実施しました。

＜主な調査結果＞

【1】保護者自身の排便状況について

保護者の 26.2%が便秘状態。

さらに便秘に該当する保護者のうち、自分自身が便秘であると自覚している人は 30.8%しかいませんでした。

- ・ 本調査が独自に制定した便秘基準に照らし合わせると、保護者の 26.2%が便秘状態でした。さらに便秘に該当する保護者のうち、自分自身が便秘であると自覚している人は 30.8%に留まりました。
- ・ 自身を便秘気味だと回答した保護者のうち、6 割以上（64.2%）が1年以上前から自覚があると回答しました。
- ・ 便秘になって困っていることについて、7 割以上（70.7%）が「イライラする・気分がすぐれない」と回答し、最も多いことが明らかになりました。

【2】子と親の便秘の関連性について

- ・ 子ども自身の便秘状況を保護者の便秘状況別に比べてみると、保護者が便秘状態にある子どもの便秘率は 32.5%で、保護者が便秘状態ではない子どもの便秘率（10.9%）の約 3 倍であることが明らかになりました。

なお、当研究所は、本調査の結果を受け、子どもの便秘解消を目指す新プロジェクト『ラブレタプロジェクト』を立ち上げました。プロジェクトでは「腸内環境の改善」「排便意識の改善」「トイレ空間の改善」という3つの改善に取り組んでいく予定です。

(※)本調査における便秘の定義は p.3 を参照

【1】保護者自身の排便状況について

保護者の 26.2%が便秘状態。

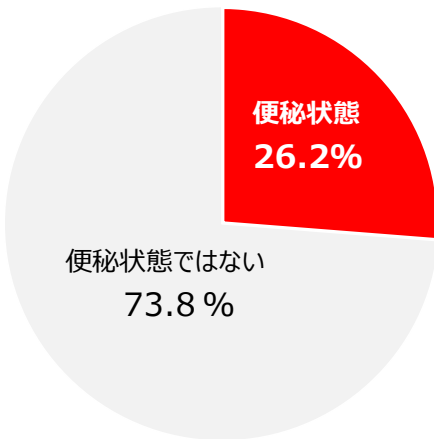
さらに便秘に該当する保護者のうち、16.0%が自分を便秘と認識していないことが明らかに。

本調査では下記条件のうち 2 つ以上に合致する人を「便秘状態にある」と定義する。

- ・排便頻度が 3 日に 1 回以下
- ・便失禁がある
- ・便を我慢することがある
- ・排便時に痛みがある
- ・便が硬い
- ・トイレが詰まるくらい大きな便が出る

【Q1】あなたの排便状況について、以下の項目はそれぞれどの程度あてはまりますか。(MA) / N=621

保護者のうち 26.2%が便秘状態にあることがわかりました。



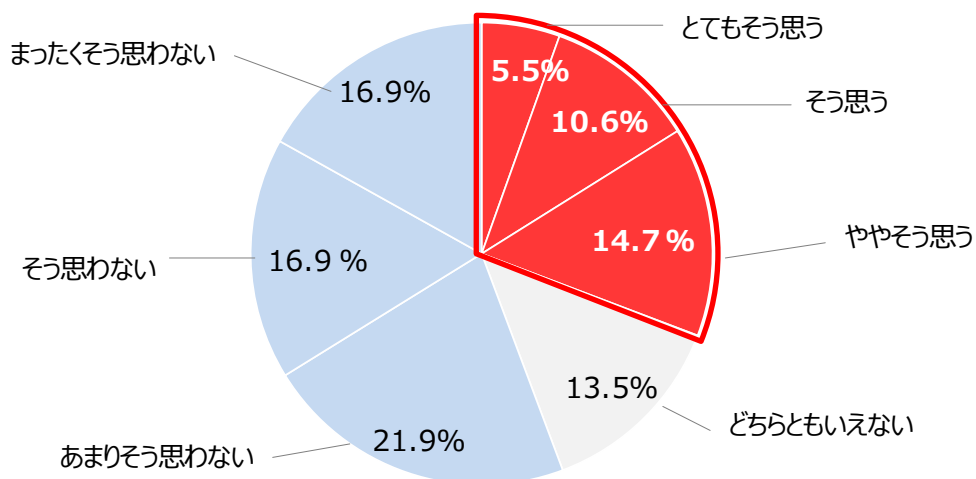
※項目の結果を元にグラフを作成

<回答項目>

- ・便秘っぽいと感じる
- ・便が出にくい
- ・シバシバした水のようなうんちがでる(下痢気味)
- ・硬いうんちがでる
- ・柔らかいうんちがでる
- ・1 回の排便で少しだけしかうんちがでない
- ・うんちをしても、まだうんちが残っているような気がする
/うんちをしたあと、またすぐにトイレに行くことがある(残便感がある)
- ・うんちをするのに時間がかかる
- ・うんちをするときに痛みを感じる
- ・うんちをしたあとすっきりした気持ちにならない
- ・うんちが漏れることがある
- ・うんちを我慢したり、無理やりうんちをお腹に溜めようとする
- ・トイレが詰まるくらい大きなうんちが出ることもある

【Q2】あなたはご自身を便秘気味だと思いますか。(SA) / N=621

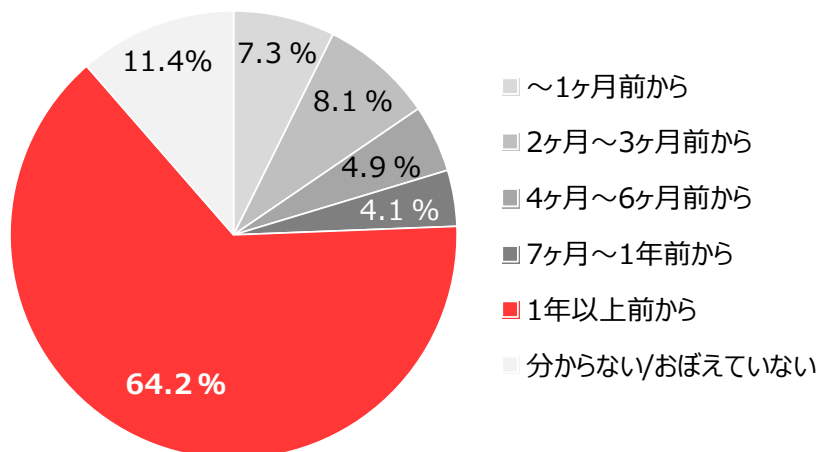
【Q1】で便秘状態に該当した保護者のうち、自分自身が便秘であると自覚している人は 30.8%しかいませんでした。



自身を便秘気味だと回答した保護者のうち、6割以上（64.2%）が1年以上前から自覚があると回答。さらに、便秘で困っていることのNo.1は「イライラする・気分が優れない」（70.7%）。

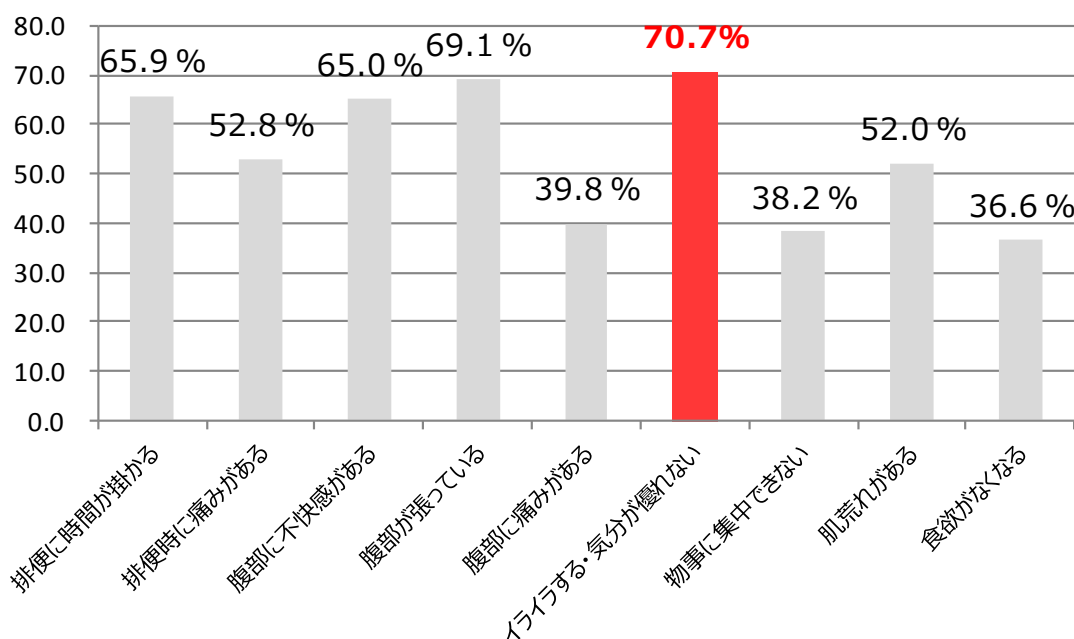
【Q3】Q.2で「とてもそう思う」「そう思う」「ややそう思う」と回答した方へ伺います。それはいつ頃からですか。（SA）／N=123

便秘の自覚について、「とてもそう思う」「そう思う」「ややそう思う」回答した保護者のうち、【Q1】で便秘状態に該当した保護者を抽出。6割以上（64.2%）が1年以上前から便秘気味であると感じていたことが明らかになりました。



【Q4】あなたが普段、便秘になって困っていることは何ですか。それぞれについてあてはまるものをひとつずつお選びください。（MA）／N=123

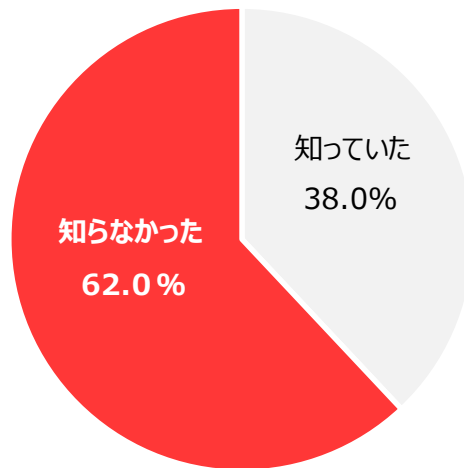
便秘の自覚について、「とてもそう思う」「そう思う」「ややそう思う」回答した保護者のうち、【Q1】で便秘状態に該当した保護者を抽出。便秘になって困っていることについて、7割以上（70.7%）が「イライラする・気分がすぐれない」と回答し、最も多いことが明らかになりました。



6割以上（62.0%）の保護者が、『毎日排便がない、または排便の頻度が少ない』ということだけが便秘ではない』という事実を知らなかったことが明らかに。

【Q5】あなたは、「毎日排便がない、または排便の頻度が少ない」ということだけが便秘ではない、という事を知っていますか？ (SA) / N=621

62.0%の保護者が「毎日排便がない、または排便の頻度が少ない」ということだけが便秘ではない、という事を「知らなかった」と回答しました。



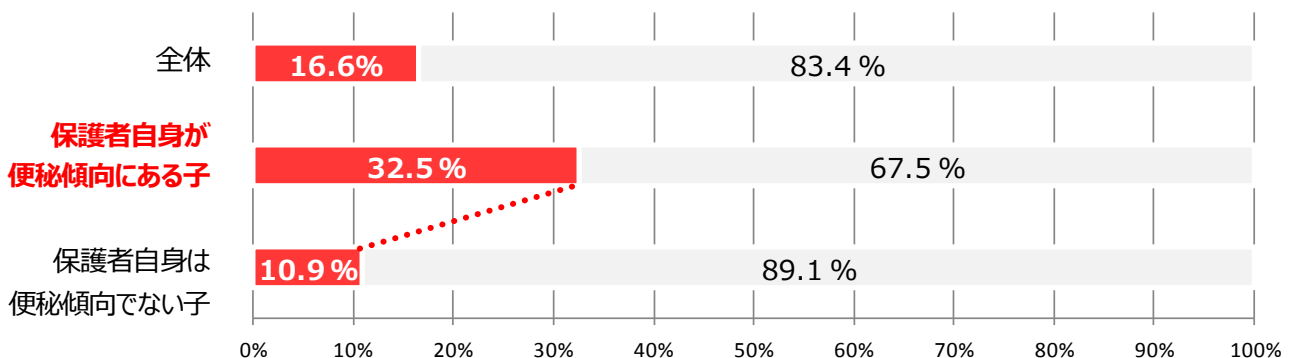
【2】子と親の便秘の関連性について

保護者自身が便秘状態にある子どもは、そうでない子どもに比べて約3倍便秘状態であることが明らかに。

【Q6】お子様の排便状況について、以下の項目はそれぞれどの程度あてはまりますか。(MA) / N=621

今回の調査では、小学生のうち16.6%が便秘傾向に該当しました。さらに、その結果を保護者自身の便秘状況別に比べてみると、保護者自身が便秘状態にある子どもの便秘率は32.5%で、保護者自身が便秘状態に該当しない子どもの便秘率（10.9%）の約3倍であることが明らかになりました。

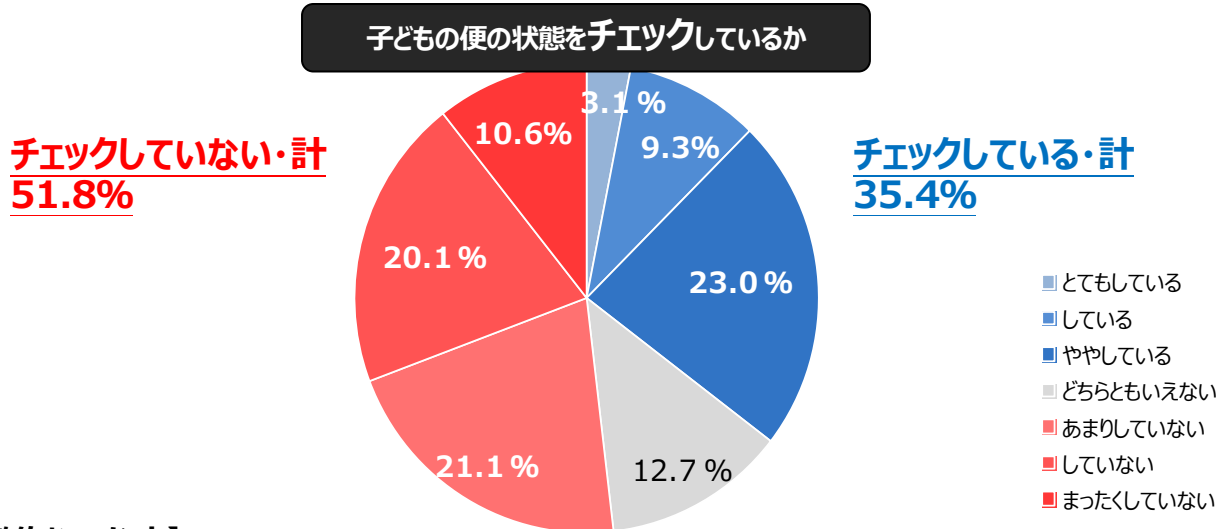
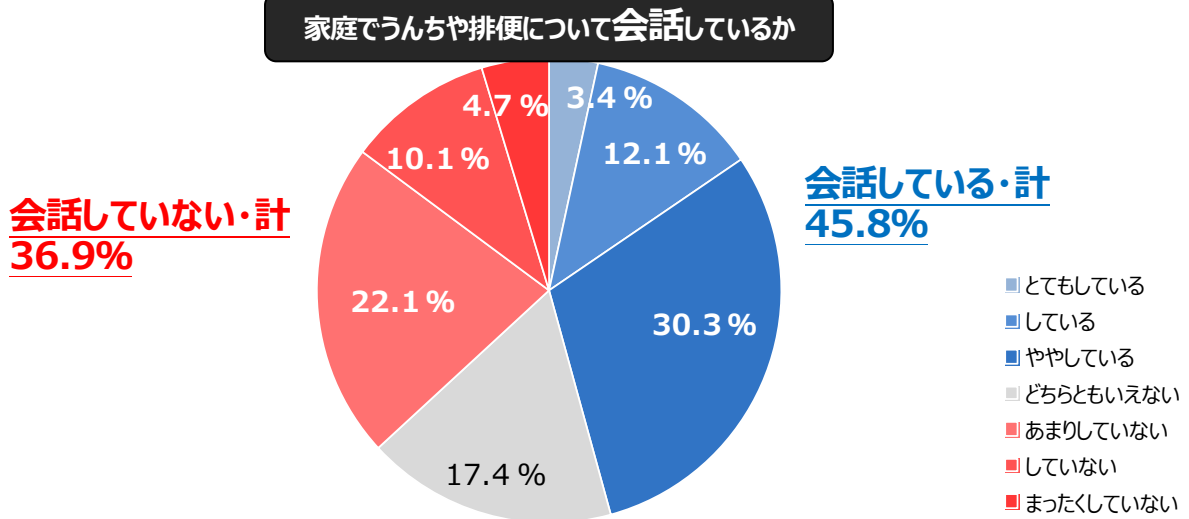
※便秘の定義については[p.3]の便秘定義に準ずる



家庭で子どもとうんちや排せつについて会話している保護者は 45.8%。
 しかし、子どもの便の状態をチェックしているのは 35.4%にとどまることが明らかに。

【Q7】あなたは普段、家庭でお子さまと一緒にうんちや排せつに関する会話をしますか。また、お子さまの便の状態をチェックしていますか。(SA) / N=621

うんちや排せつについて家庭で会話している（「とてもしている」「している」「ややしている」と回答した）人の合計は 45.8% だった一方、子どもの便の状態をチェックしている（「とてもしている」「している」「ややしている」と回答した）人の合計は 35.4%に留まりました。



【特徴的なコメント】

うんちや排せつについて会話している

- ・ 健康を保つために大切なことだから。(36歳・男性・会社員)
- ・ 排便がないと次回の食事量が極端に少なくなるため。(44歳・女性・パート・アルバイト)
- ・ 自分自身が便秘気味だと感じているので、気になって聞いている。(29歳・男性・会社員)
- ・ ウンチをすることは恥ずかしくないかと教えるため、あえて話題にしている。(44歳・女性・専業主婦)

うんちや排せつについて会話していない

- ・ 子供が年頃で話したがらないから。(32歳・男性・自営業)
- ・ お互いにプライバシーを尊重しているから。(45歳・男性・会社員)
- ・ 子ども自身がうんちの話をするのは恥ずかしいと認識しているから。(38歳・女性・公務員)
- ・ 特に便秘や下痢などの不調がないので、話をしていない。(41歳・女性・専業主婦)

まとめ

便秘状態に該当した保護者のうち、自分が便秘だと自覚している人は 30.8%であったことは深刻に受け止めるべき調査結果だと思います。なぜなら、このような状況は子どもたちに影響を与えるからです。今回の結果でも、保護者自身が便秘状態にある子どもは、そうでない子どもに比べて便秘率が約 3 倍であることが分かりました。

「排便」に関する情報や理解は、食べることや運動することに比べてかなり不足しています。日常的な会話にあまり関係ないテーマであることも影響していると考えられます。しかし、排便は身体の状態を知らせてくれる大切なメッセージです。もっと丁寧に向き合うことが必要です。

便秘を自覚している保護者が困っていることのうち最も多い回答は「イライラする・気分がすぐれない」でした。これは子どもも同様だと思います。落ち着きがない、イライラする、怒りっぽいことの原因に「便秘」が隠れているかもしれません。便秘状態では、美味しく食べることも、元気に運動することも、何かに集中することも難しくなります。

子どもたちの快便をサポートするためにも、保護者に排便に関する正しい情報を届けること、子どもたちに排便に関する教育をすることが急務だと考えています。

NPO 法人 日本トイレ研究所について

日本トイレ研究所は、「トイレ」をととして社会をより良い方向へ変えていくことをコンセプトに活動している NPO 団体。トイレから、環境、文化、教育、健康について考え、すべての人が安心してトイレを利用でき、ともに暮らせる社会づくりを目指している。近年は、「子どもたちのトイレ・排泄」「災害時のトイレ・衛生対策」「世界をもてなすトイレ環境づくり」「自然エリアにおけるトイレ・し尿処理対策」を主なテーマとして、行政や研究機関、企業、市民、団体等と連携しながら活動を展開。

日本トイレ研究所ホームページ <http://www.toilet.or.jp/>

Labo.
日本トイレ研究所