



2024年3月26日
森下仁丹株式会社

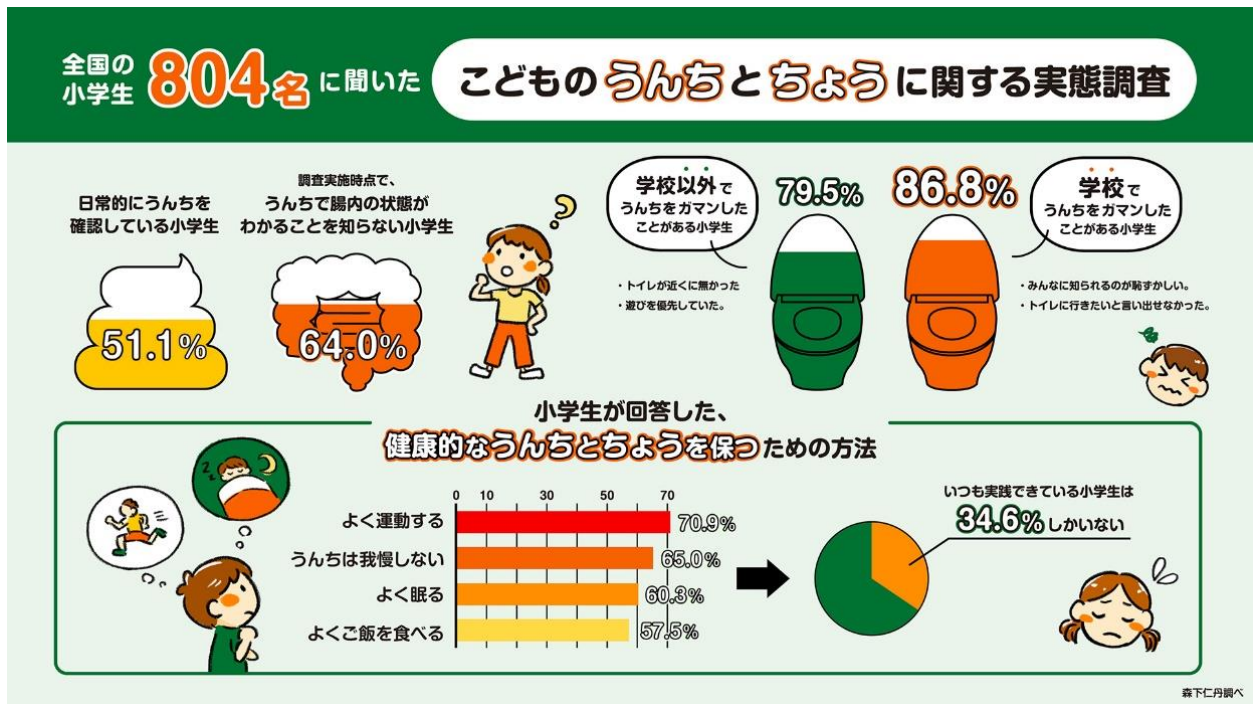
健康なうんちと腸を維持する方法を知っているのに実践できていない！

小学生のトイレ事情から推測される便秘のリスク

全国の小学生 804 名に聞いた

「こどものうんちとちょうに関する実態調査」

森下仁丹株式会社（本社：大阪市、代表取締役社長 森下雄司）は、全国の小学生計 804 名を対象に、「こどもとうんちとちょうに関する実態調査」を実施しました。その調査内容を発表いたします。本調査では、小学生の便と腸の実態や、学校内外でのトイレ事情について、小学 1 年生から小学 6 年生までを対象に調査を行いました。主な調査結果は以下の通りです。本調査結果を是非ご活用頂けましたら幸いです。



＝ 調査サマリー ＝

■ 約半数の小学生が日常的にうんちの状態を確認できており、約8割がうんちの状態も健康的。

- ・小学生の51.1%が日常的に、うんちの状態を確認できていることがわかった。
- ・小学生のうんちの状態は、81.1%が健康的であることがわかった。
- ・うんちの状態から腸の状態がわかるが、健康的な腸である可能性が高い小学生の64%が、うんちの状態から腸の状態がわかることを知らないことが判明。

■ 半数以上の小学生は、健康な腸の保ち方を知っているが、実践できている小学生は少ないことが判明。

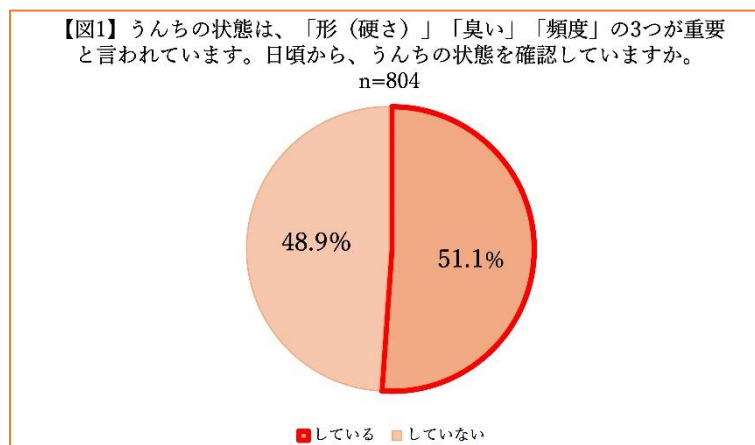
- ・健康なうんちを出せている小学生の半数以上は、健康な腸やうんちを保つための方法が「よくご飯を食べる」、「よく運動する」、「よく眠る」、「うんちは我慢しない」であることを知っていることがわかった。
- ・健康な腸やうんちを保つための方法をいつも実践できている小学生は37.6%にとどまり、いつも実践できていない小学生が6.1%いることがわかった。
- ・約8割がうんちの状態が良いにも関わらず、62.4%が健康な腸を保つ方法を常に実践できていないため、今後、腸やうんちの状態が悪化してしまう可能性が推測できる。

■ 腸やうんちの健康を保つ方法が実践できていない理由は学校のトイレ事情にあった。

- ・健康的なうんちを出せている小学生の86.8%が、学校でうんちを我慢したことがあるということがわかった。
- ・いつも我慢してしまう小学生が我慢してしまう理由は、「他人に知られたくなかったから」「学校のトイレが汚いから」という理由が多かった。
- ・学校外でうんちを我慢したことがある小学生は79.6%おり、学校内外で我慢した時の状況から“他人がいる状況”で我慢してしまうことが推測される。
- ・うんちを我慢することで、腹痛、便の漏れ、機嫌が悪くなる、集中力が低下するなどの症状が生じることを知っている小学生は12.9%のみで、学校生活においては、授業中の集中力の低下などの症状が出てしまうことを知らない小学生が多いことがわかった。

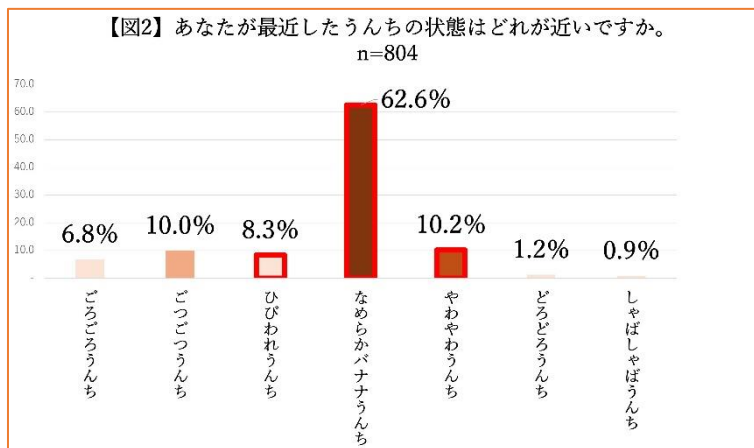
■ 半数以上の小学生が日常的にうんちの状態を確認できており、うんちの状態も大半が健康的

日頃から、うんちの「形（硬さ）」「臭い」「頻度」の状態を確認しているかを聞いたところ、全体の51.1%が「している」と回答し、約半数の小学生が自分のうんちの状態を確認できていることがわかった。（図1）

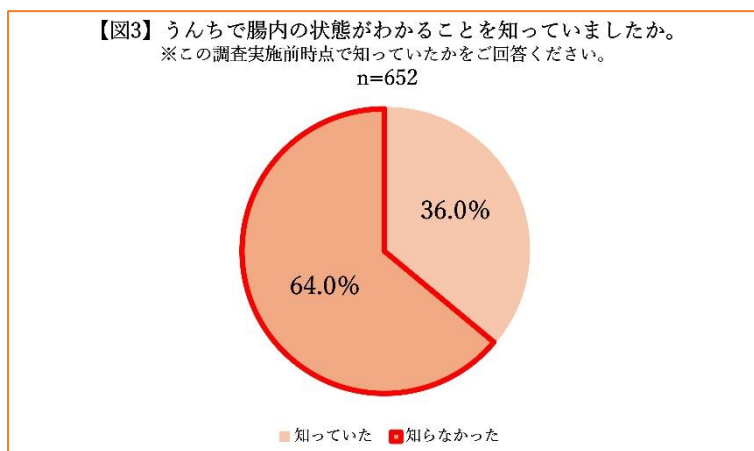


最近したうんちの状態について聞いてみると、理想的な健康なうんちである「なめらかバナナうんち」を出している割合が62.6%いることがわかった。また、ブリストルスケール(※)における「健康的なうんち」である「なめらかバナナうんち」「ひびわれうんち」「やわやわうんち」は、全体を通して81.1%いることがわかった。また、うんちの状態から便秘傾向の小学生が下痢傾向の小学生よりも多いことがわかった。(図2)

※ブリストルスケール・・・便の状態を表す世界的な基準で色や形に基づいて「便」の状態を分類

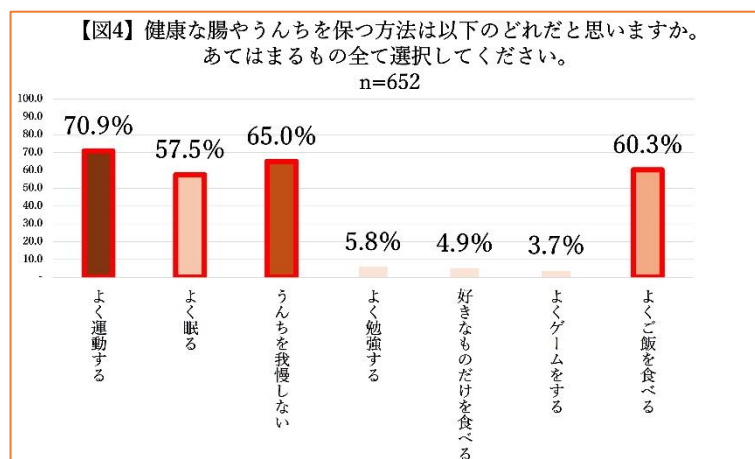


健康なうんちを出せている腸は健康である可能性が高いことから、全体を通して、健康的な腸である小学生が多いと推測される。健康的なうんちを出せている652名の小学生に対して、うんちの状態で腸の状態がわかることを知っているかを聞くと64.0%が「知らなかった」と回答した。(図3)

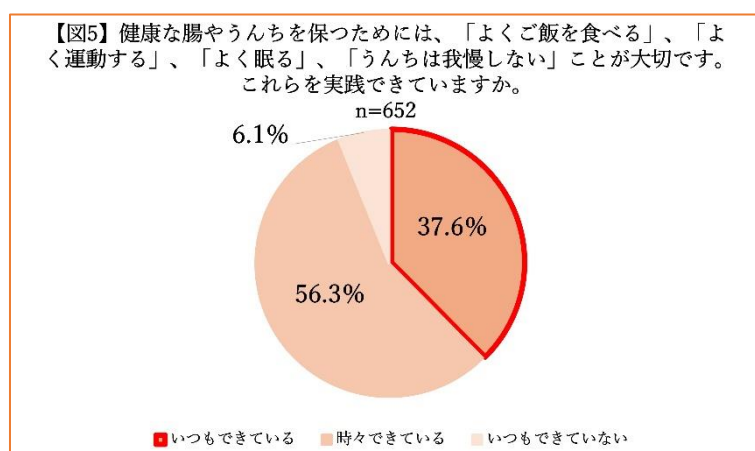


■ 半数以上の小学生は、健康な腸の保ち方を知っているが、実践できている小学生は少ないことが判明。

健康的なうんちを出せている 652 名の小学生に、健康な腸やうんちを保つための方法を聞いてみると、「よく運動する (70.9%)」、「うんちを我慢しない (65.0%)」、「よくご飯を食べる (60.3%)」、「よく眠る (57.5%)」と、正しい方法を選択した小学生がいずれも 5 割を超えた。(図 4)



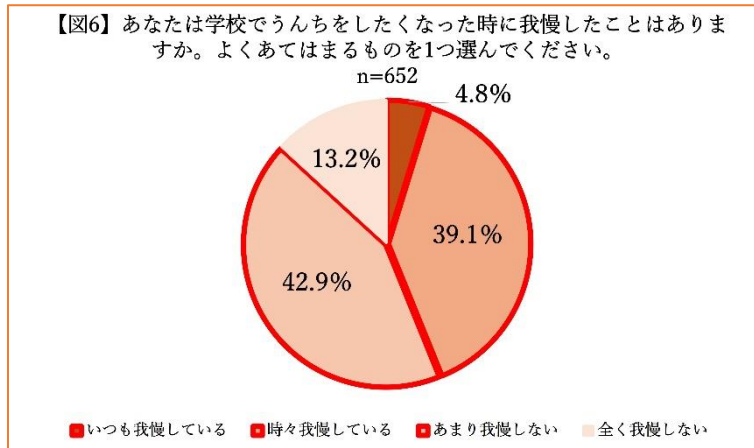
一方で、同上の小学生に健康な腸やうんちを保つ方法を説明した上で、普段どれくらい実践できているかを聞くと、「いつもできている」と回答した小学生は 37.6%に留まった。(図 5) そのため、今は健康的なうんちができていない小学生も、今後、うんちの状態が、固くなったり、緩くなるなど健康的ではなくなる可能性が推測される。



■ 健康な腸やうんちを保つための方法が実践できていない理由の一つとして考えられる
学校のトイレ事情

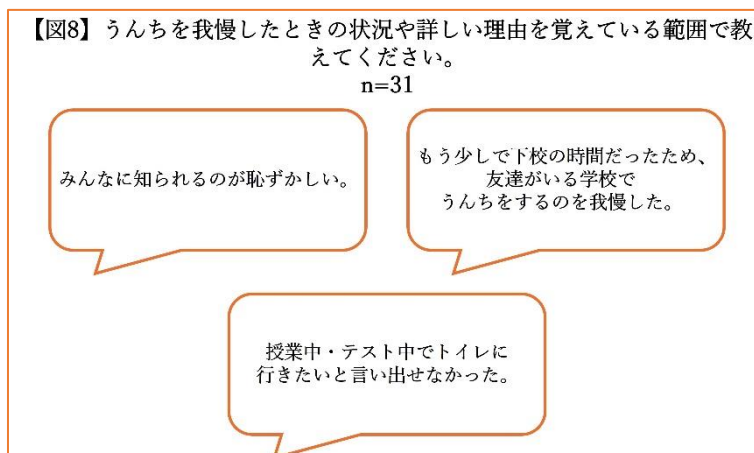
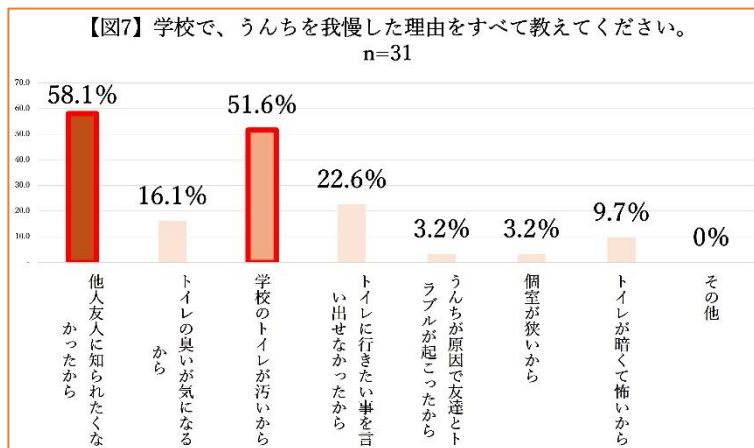
健康的なうんちを出せている小学生が過半数を占めているが、62.4%の小学生が日常的に健康な腸やうんちを保つための方法を実践できていないことから、1 日の大半を過ごす学校におけるトイレ事情について聞いてみた。

まず、健康的なうんちを出せている 652 名の小学生に、学校でうんちをしたくなった時に、我慢したことがあるかを聞いてみると、86.8%の小学生がこれまでの学校生活でうんちを我慢したことがある事がわかった。また、「いつも我慢している」小学生は 4.8%おり、日々の学校生活でうんちができていない小学生もいることがわかった。(図 6)

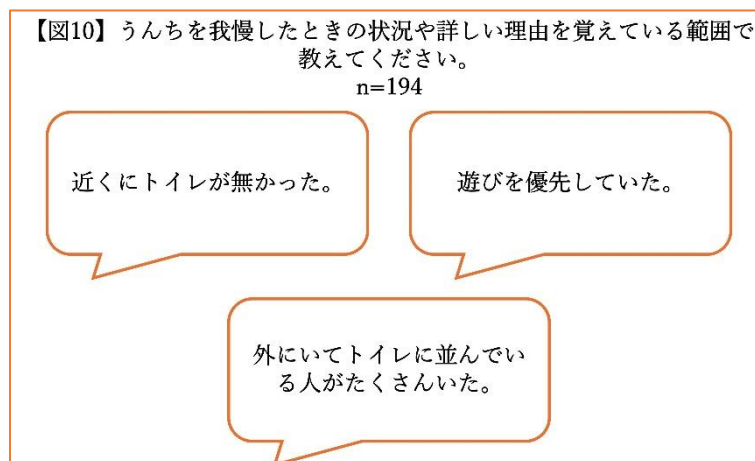
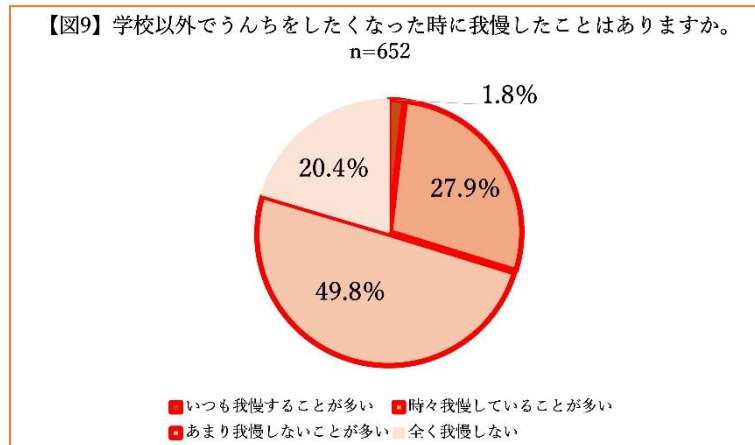


いつもうんちを我慢している 31 名の小学生に学校でうんちを我慢した理由を聞くと、「他人友人に知られたくなかったから (58.1%)」、「学校のトイレが汚いから (51.6%)」と友人関係や学校のトイレ環境に関する理由があることがわかった。(図 7)

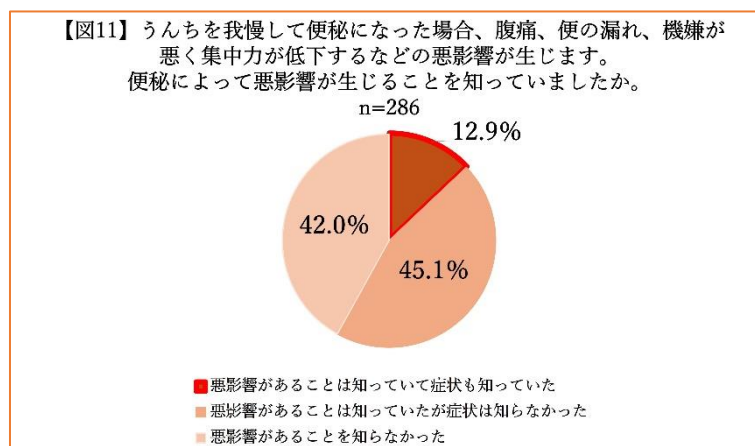
また、同上の小学生に学校においてうんちを我慢した時の具体的な状況を聞くと「授業中・テスト中でトイレに行きたいと言い出せなかった」、「もう少しで下校の時間だったため、友達がいる学校でうんちをするのを我慢した」、「みんなに知られるのが恥ずかしい」と“他人がいる状況”で我慢してしまっていることが推測できる。(図 8)



次に健康的なうんちを出せている 652 名の小学生に学校以外でうんちをしたくなった時に我慢したことがあるかを聞くと、79.6%が「いつも我慢することが多い」「時々我慢していることが多い」「あまり我慢しないことが多い」と回答。(図 9) その中で、いつもうんちを我慢している 12 名の小学生に我慢した時の状況について聞くと、「遊びを優先していた」、「近くにトイレが無かった」、「外にいてトイレに並んでいる人がたくさんいた」など、“うんちをしたくなった時の環境や状況”によって我慢してしまっていることが推測できる。(図 10)



健康的なうんちを出せている小学生の中で、学校でうんちを我慢することが多い 286 名の小学生に、うんちを我慢することで便秘になる可能性があり、その際に自身に生じる腹痛、便の漏れ、機嫌が悪くなる、集中力が低下するなどの悪影響を知っているかを聞いてみると、12.9%の小学生のみが、「悪影響があることは知っていて症状も知っていた」と回答。ほとんどの小学生がうんちを我慢することで起きる症状を知らず、うんちをしたくなくても我慢してしまうことがわかった。(図 11)



■調査概要

- ・調査名 : 「こどものうんちとちょうに関する実態調査」
- ・調査機関 : ネオマーケティング
- ・調査期間 : 2024年2月6日(火)～2月7日(水)
- ・調査対象 : 小学1年生から小学6年生の計804名の方
- ・調査手法 : インターネット調査 (親の代理回答で小学生の子を回収)
- ・調査地方 : 全国
- ・有効回答数 : 804 サンプル