

## 全国の20-60代男女1,000名に聞いた 「トイレ事情に関する実態調査」

あなたは大丈夫？時間・気分・成果からみるトイレパフォーマンス（トイパ）

# 3人に1人が普通の「トイパの悪さ」を自覚

## 旅先では、「3人に2人」に増加

～夏休みに心得たい！旅行を楽しむためのトイパ向上術～

- あなたのトイパは良い？悪い？3人に1人がトイパの悪さを自覚！

トイパが悪いと、時間はかかるのにスッキリしない傾向に

- 旅行に行く人の3人に2人は旅先でトイパが悪化！

トイパが悪い女性は、海外旅行で「日本食より日本のトイレが恋しくなる」と回答

- 家族・恋人など人間関係にも影響する！？

相手のトイレ待ち、平均8.45分を越えると“イライラ”する！

- トイパを良くするための習慣TOP3

「ヨーグルトを食べる・飲む」「水を飲む」「発酵食品を食べる」



一般社団法人ウェルネス総合研究所では、全国の20-60代男女 1,000名を対象に「トイレ事情に関する実態調査」を実施しました。

日常生活において必ず訪れる「排便時間」。大腸の調子が悪いと便秘や下痢を招き、それが排便時間にも影響する可能性大です。さらに困った経験やトイレ待ちのイライラにもつながるのではないのでしょうか。たかが“便通不調”と侮ってはいられません。今回は、消化器内科医の工藤あき先生に監修をいただき、トイレの時間・気分(スッキリ感)・成果(便のカタチやニオイ)などを総合的にみた、トイレのパフォーマンス、通称「トイパ」の良し悪しを明らかにしました。そこから紐解いたトイパを悪化させる要因と実態についての調査結果をご報告いたします。

※トイパパフォーマンス(トイパ)とは…

便意を感じたときに効率的に成果(便)が出せてスッキリできているか、「排便にかかる時間」「排便後の気分」「排便の成果-カタチ」「排便の成果-ニオイ」の4つを指標としました。 ■トイパに関する詳しい情報はこちら⇒ <https://wellnesslab-report.jp/cs/toipa/>

### ■調査概要

・調査名	トイレ事情に関する実態調査
・調査主体	一般社団法人ウェルネス総合研究所
・調査方法	インターネットによるアンケート調査
・調査期間	2023年6月23日(金)～25日(日)
・調査対象者	全国の20-60代男女1,000名 ※各年代男女 100名均等割り付け

※数値については、小数点第1位までの掲載としています。回答結果はパーセント表示を行っており、小数点以下第2位を四捨五入して算出しているため、各回答の合計が100%にならない場合があります。

### トイパ4つの指標

排便にかかる 時間	排便後の 気分	排便の成果 カタチ	排便の成果 ニオイ
--------------	------------	--------------	--------------



### 本資料に関するお問合せ先

一般社団法人ウェルネス総合研究所「トイレ事情に関する実態調査」事務局

[info@wellness-lab.org](mailto:info@wellness-lab.org) / 03-5786-6008

# あなたのトイレは良い？悪い？3人に1人がトイレの悪さを自覚！ トイレが悪いと、時間はかかるのにスッキリしない傾向に

普段のトイレを、時間・気分（スッキリ感）・成果（便のカタチやニオイ）などを総合的にみて自己評価してもらったところ、3割の人が自分のトイレが「悪い」「どちらかというと悪い」と評価していることがわかりました。平常時の排便状況については、トイレの良い人は「常に快便」が約半数であるのに対して、トイレの悪い人は約半数が「便秘気味」と回答しています。

## あなたのトイレの自己評価は？

n=1000



悪い…「悪い」「どちらかというと悪い」の合計  
良い…「良い」「どちらかというと良い」の合計

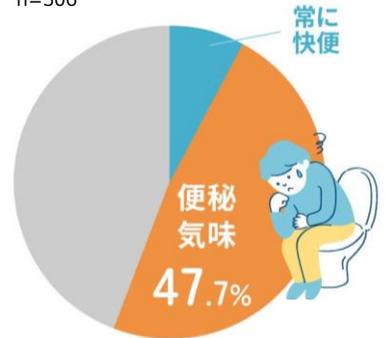
トイレが良い人は半数以上が「常に快便」

n=694



トイレが悪い人は半数近くが「便秘気味」

n=306



常に快便

## 自分のトイレが悪くて困ったエピソード

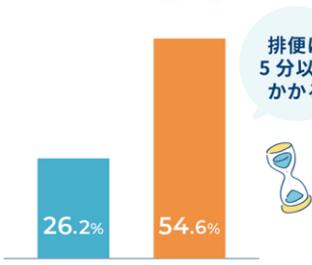
- 20代 女性 | 時間に追われている状況であるにしろにしろ、外出先のトイレですぐに出ないと気分が悪くなる
- 50代 女性 | 不規則だから、市の健診の大腸がん検査がなかなかできない。2日続けて、取れなかった
- 30代 男性 | 時間がかかりすぎて、予定に間に合うかどうか気が気でない思いをした
- 40代 男性 | 就職試験の時、急な便意が訪れ会場に向かう途中バスから降りて公園で用を足して、もう少しで試験に遅れそうになった

トイレが悪い人の排便状況を見ると、「排便にかかる時間が5分以上」の人が過半数を越え、10分以上という人は2割にも上りました。排便時のスッキリ感も今一つで、「時々スッキリしない・スッキリしないことが多い」人が6割を占めました。排便の成果についても、トイレの悪い人の方が良くない傾向にあることがわかります。

## トイレが悪い人の排便状況

n=1000

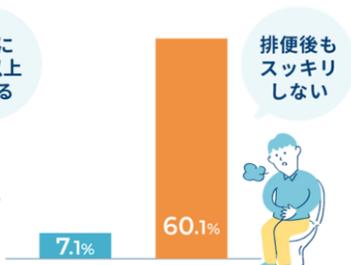
排便にかかる  
時間



排便に5分以上かかる



排便後の  
気分



排便後もスッキリしない



排便の成果  
カタチ



便の形状が良好ではない



排便の成果  
ニオイ



便のニオイが臭い



「5分-9分」「10分以上」の合計

「排便後もスッキリしないことが時々ある」「常に残便感があるなどスッキリしないことが多い」の合計

「硬い便」「泥状便」「コロコロ便」「水様便」の合計

「やや臭い」「臭い」の合計

# 旅行に行く人の3人に2人が旅先でトイレが悪化！

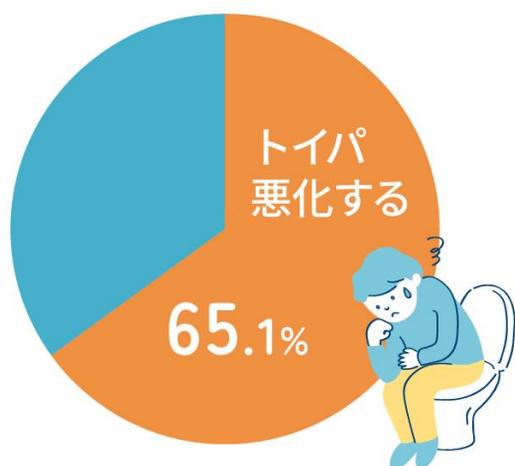
## トイレが悪い女性は、海外旅行で「日本食より日本のトイレが恋しくなる」と回答

トイレの良し悪しは、旅行先となるとまた事情は大きく変わります。「旅行先でトイレが悪くなることがよくある・ときどきある」人が全体の6割を超えるのです。「トイレの衛生状態が気になる」「トイレを見つけれず我慢」「温水洗浄便座がついていない」など、慣れない環境がトイレを悪化させるようです。旅行時に感じる不調については、すべての項目でトイレの悪い人が良い人を上回りました。トイレが悪いとせっかく行った旅先でも便秘や腹痛など様々な不調を感じやすくなるようです。普段からトイレを良好に保っておければ、旅行を思い切り楽しめるかもしれません。

また、海外旅行に行った際、日本食と日本のトイレのどちらが恋しいかを尋ねたところ、なんとトイレが悪い女性の回答では日本のトイレへの恋しさが日本食を上回る結果に。海外に行くと日本食が恋しくなるという話はよく聞きますが、それ以上にトイレが恋しくなるとは驚きです。

### 旅行先でトイレが悪くなることは？

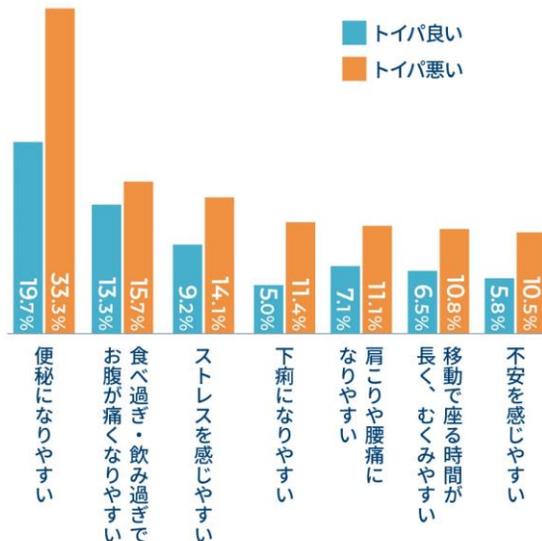
n=825 (旅行に行かない人を除く)



トイレ悪化する…「よくある」「ときどきある」の合計

### 旅行時に不調を感じること

n=825 | 複数回答 (旅行に行かない人を除く)



### 旅行先のトイレで思い当たること

n=825 | 複数回答 (旅行に行かない人を除く)

トイレの衛生状態が気になり、思うように排便できない

34.8%

トイレを見つけれず、我慢してしまう

24.5%

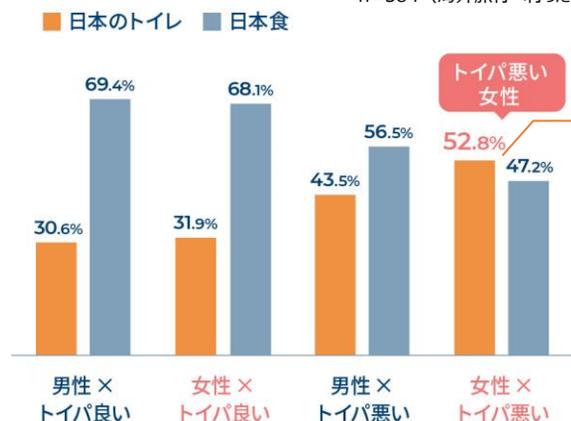
温水洗浄便座がついておらず、思うように排便できない

15.4%



### 海外旅行で恋しくなるのは日本食？日本のトイレ？

n=584 (海外旅行へ行ったことがある人)



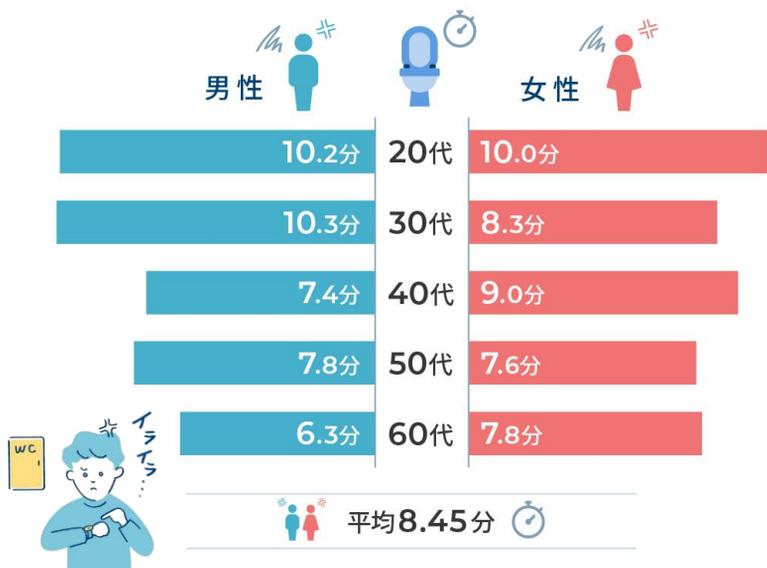
## 家族・恋人など人間関係にも影響する！？

### 相手のトイレ待ち、平均8.45分を越えると“イライラ”する！

トイレの指標のひとつであるトイレ時間が、周りにどう影響を与えるかも聞いてみました。友人や家族と一緒にの外出時、同行者のトイレ時間がどのくらいの長さまでなら、気にせず待てるでしょうか。調査によると、平均で8.45分を越えるとイライラするという結果が出ています。実は若い年代ほど寛容な傾向があり、20代は男女ともに10分程度はイライラせずに待っていてくれるようです。逆に、もっとも短いのは60代男性で6.3分でした。周囲の人との人間関係にも関わってくるのであれば、トイレの悪さを放っておくわけにはいきません。

#### 同行者のトイレ待ちでイライラしはじめる時間

n=1000



#### 周囲のトイレが悪くて困ったエピソード

30代 女性 | 家族のトイレの時間帯がほしい一緒に、夫がトイレにこもるためみんな困っています。

50代 女性 | トイレの数が少ない中、前の人のニオイが気になったので我慢し、別のフロアのトイレを探しに行った。

30代 男性 | トイレがしたいのに同居人がいつまでもトイレから出てこなくイライラした。

40代 男性 | ツアー旅行でトイレで行列ができ待たされて、ようやくトイレに入って用は足せたのですが、何も楽しめなかった。

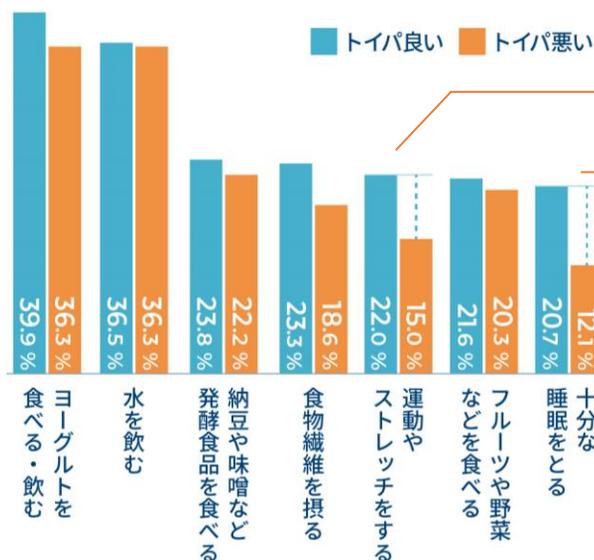
## トイレを良くするための習慣TOP 3

### 「ヨーグルトを食べる・飲む」「水を飲む」「発酵食品を食べる」

トイレを良くするために習慣にしていることとしては、TOP 3が「ヨーグルトを食べる・飲む」「水を飲む」「発酵食品を食べる」、次いで「食物繊維を摂る」など、食事関連の回答が上位にきています。トイレ改善のため腸に良いことを考えたときに、まず習慣から改善しようということが分かります。また総じてトイレの良い人の方が、「運動やストレッチ」「十分な睡眠」など、食事以外も含めた多くの習慣を取り入れている傾向が見られました。

#### トイレを良くするための習慣

n=1000 | 複数回答



## 工藤あき先生コメント



### 工藤あき（くどう あき）先生 | 工藤内科 副院長 消化器内科医・美腸・美肌評論家

日本内科学会認定医・日本消化器病学会専門医・日本消化器内視鏡学会専門医。一般内科医として地域医療に携わりながら、腸内細菌・腸内フローラに精通。腸活×菌活を活かした美肌・エイジングケア治療にも力を注いでいる。植物と美の関係をひもとく、日本でのインナーバイオカル研究の第一人者としても注目されている。その美肌から「むき卵肌ドクター」の愛称で親しまれ、メディア出演多数。

## トイレ改善の近道は、腸内環境の改善！ビフィズス菌で対策を

今回の調査から、トイレが悪いと感じている人が予想以上に多いことがわかりました。トイレの良し悪しを判断する基準は「排便にかかる時間」「排便後の気分」「排便の成果－カチ」「排便の成果－ニオイ」の4つです。**トイレが悪い人は、便秘やスッキリ感に問題を抱えているだけでなく、トイレに時間がかかることで「約束に遅れないか心配」「旅行中もトイレが気になる」といった悩みまで増えてしまうようです。**

調査では**旅先でトイレが悪くなる人が過半数を超えて**いました。コロナ禍で我慢していた旅行や帰省に、この夏休みこそ出かけたい、満喫したい人は多いと思います。そこで、旅行を心置きなく楽しむために、簡単にトイレをアップできる方法をご紹介します。まず、**いつも以上に食べ過ぎない**こと。食べ過ぎは、胃腸に負担がかかり下痢や便秘の原因になります。次に、宿泊先では**部屋以外のトイレの場所も確認**しておくこと。便意を感じたらいつでも行けると思うと気がラクになるはずです。寝る前のタイミングで、**お腹をマッサージしたりストレッチする**のも効果があります。

また日頃からトイレを良くするために、多くの人が実践しているのが食事です。特に「ヨーグルトを食べる・飲む」と「水を飲む」を習慣にしている人が飛び抜けています。1位である「ヨーグルトを食べる」をより効果的にするために、ひとつポイントがあります。**ヨーグルトを選ぶ際には、善玉菌の代表である「ビフィズス菌入りかどうか」をチェック**してみましょう。乳酸菌とビフィズス菌は働きや棲む場所などが異なる全く別の菌で、実はヨーグルトにはビフィズス菌が入っていないものも多く存在します。**ビフィズス菌は日本人の腸内フローラに占める割合が諸外国の方々と比べて高く、日本人の健康を守る存在**ともいえるので、腸内環境の改善にお勧めです。さらにトイレが良い人は、悪い人よりも**「運動やストレッチをする」「十分な睡眠をとる」**ことを心がけている様子が調査結果から見えてきました。食事、運動、睡眠といった生活習慣の中でできることから実践してみたいはいかがでしょうか。



■ご自分のトイレをチェックしたい方はこちら⇒<https://wellnesslab-report.jp/cs/toipa/column/vol4.html>



## ウェルネス 総合研究所

人生100年時代を迎えたいま、健康寿命を延ばし、豊かな人生を送ることへの社会的関心はますます高まっています。私たちウェルネス総合研究所は、独自の視点で健康・ウェルネスに関する情報の調査・集積・発信を行なってまいります。また、人々の健康やQOL向上を助ける食品・医薬品・化粧品・運動などに関わる団体・企業に向けた、コンサルティングを実施し、人々の健康維持・改善を実現する、健康・ウェルネス産業の発展に寄与してまいります。

URL : <https://wellness-lab.org/>

### 本資料に関するお問合せ先

一般社団法人ウェルネス総合研究所「トイレ事情に関する実態調査」事務局

[info@wellness-lab.org](mailto:info@wellness-lab.org) / 03-5786-6008