

## トイレに、愛を。フォーラム 子どもの排便・栄養・睡眠の悩みにお答えします！11/14（土）

11月10日（いいトイレの日）にちなみ、「トイレに、愛を。フォーラム。」をオンラインで開催しました。子どものうんちと健康のサポートを目的に、排便の専門家として中野美和子氏（神戸学園、さいたま市立病院 小児外科／非常勤・元部長）、栄養の専門家として上田玲子氏（東洋英和女学院大学 非常勤講師）、睡眠の専門家として星野恭子氏（瀬川記念小児神経学クリニック 理事長）をお招きし、事前に参加者の方から寄せられた困りごと（乳幼児から小学生まで、トイレや排泄を中心に栄養、睡眠の悩みなど多岐にわたりました）にお答えいただきました。当日は保育関係者を中心に200名ほどにご参加いただきました。



中野美和子氏



星野恭子氏



上田玲子氏

## 意外と知らない！便秘のはなし 11/15（日）

うんち week 特別企画として、便秘の専門医をゲストに迎え「意外と知らない！便秘のはなし」をオンラインで開催しました。保育関係や一般の方、190名ほどにご参加いただきました。

大人の便秘については味村俊樹氏（自治医科大学教授）から「便秘対応のウソ・ホント！～食物繊維と下剤の話～」と題したお話を、子どもの便秘については中野美和子氏

（神戸学園、さいたま市立病院 小児外科／非常勤・元部長）から「子どもの便秘は0歳からはじまる!? ～便秘のチェックポイントと治療の考え方～」と題したお話をいただきました。講演終了後は、参加者から事前に寄せられた質問（「服薬や浣腸に依存性はある？」「乳幼児の便秘に、浣腸は毎日してもいい？」）にもお答えいただきました。



味村俊樹氏

中野美和子氏

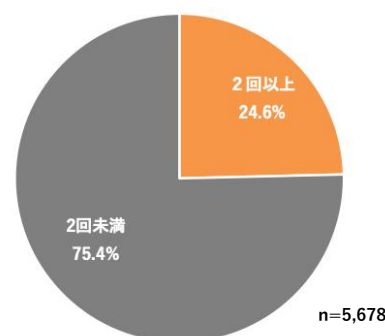
### 小学生と大人の排便に関する調査を発表 うんち week

11月10日（いいトイレの日）-11月19日（国連・世界トイレの日）の10日間を「うんち week」として、排便をとおして健康や生活リズムを整えることを目的とした啓発に取り組みました。

小学生は便の硬さに着目すると4人に1人が便秘の疑いがある結果となり、回数だけでなく、便の形状も意識することが大切と啓発していきます。

調査結果詳細はこちら→<https://toilet-magazine.jp/week/2266>

硬い便が、10日間のうち2回以上だった児童の割合



新年あけましておめでとうございます。

東京オリンピック・パラリンピックの開催年である2021年は、東日本大震災から10年、アメリカ同時多発テロ発生から20年という節目の年でもあります。

また、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れながら経済や文化、教育などの社会活動を積極的に展開しなければならない年でもあります。

私たちの社会生活には常にリスクを伴います。いつでも自然災害は起き得るし、事故が発生する可能性は常にあります。近年、頻発する自然災害と新型コロナウイルス感染症によって、それを強烈に突き付けられたのだと思います。避けられないのであれば、しっかり備えてしなやかに対応するしかありません。

しかし、私たちの脳は、熟慮的な論理的思考力が占有されると、衝動システムが行動を支配する傾向があります。つまり、難しい判断を迫られ続けて精神的に疲労していると目の前の欲求に飛びついてしまいがちということです。そうならないためには、精神的疲労を起こさない対策が必要です。それには、気分転換する機会を定期的に取り入れることや行動計画を立ててしっかり遂行することなどが効果的のようです。

ここでふと気づいたのですが、このような変化が激しくストレスフルなときこそ、日々の生活リズムが重要であり、そのリズムを刻む「トイレの時間」が重要になるのではないのでしょうか。

今年の干支である丑年は、「我慢」「発展する前触れ」「希望が芽生える」という意味があるそうです。慌てずリズムを整え、着実に計画を実行することで新たな時代を築きたいところです。

本年も引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。

2021年1月 特定非営利活動法人日本トイレ研究所



### 「防災トイレフォーラム2020」水害時のトイレ対応を考える 2021年2月10日（水）

「安心して使用できるトイレ環境には何が必要か」「衛生的なトイレ環境をつくるために、どのような連携が必要か」など、被災者の健康を守るために必要な「トイレの備え」を考えます。

主催 特定非営利活動法人日本トイレ研究所（災害用トイレ普及・推進プロジェクト）

共催 愛媛県

オンライン（zoom ウェビナー）にて開催 参加費 無料

お申し込みはこちら→



### もしもトイレがなかったら 加藤篤 著 少年写真新聞社 ¥1,760

災害時に最も困ること、それは水でも食べ物でもなく、トイレです。お腹が空いても1日ぐらいなら我慢できますが、トイレを1日中我慢することはできません。そんな大切なトイレについて、歴史やマナー、設備、災害時のトイレ事情や汚水処理のこと、感染症までも網羅した一冊です。

詳しくはこちらから→<https://www.toilet.or.jp/news/201119>



## TOILET MAGAZINE (トイレマガジン) うんち week 記事ダイジェスト

### 便秘対応のウン・ホント どこから便秘？食物繊維や便秘薬は？

便秘を診療する医師に向けた日本で初めてのガイドライン「慢性便秘症診療ガイドライン」（日本消化器病学会、2017年）の作成委員を務めた、味村俊樹氏（自治医科大学 教授）のインタビュー記事です。便秘は大腸の状態等によって複数のタイプに分けられ、それに応じた対処法をとることが重要であることをお話しいただきました。



### 子どもの便秘は悪化しがち 便秘のサインや正しい対処法は？

長年、赤ちゃんや子どもの便秘治療を行ってきた中野美和子氏（神戸学園、さいたま市立病院小児外科／非常勤・元部長）に、子どもの便秘の特徴や、治療について伺いました。子どもの便秘は成人の便秘とは異なり肛門手前の直腸にたまるのが特徴であることや、食事や生活習慣、薬、排便記録の考え方についてお話しいただきました。

### 腸内フローラが免疫力を高める 食物繊維がカギ

腸内環境について 20 年以上研究されてきた、福田真嗣氏（慶應義塾大学 先端生命科学研究所特任教授／株式会社メタジェン代表取締役社長 CEO）のインタビュー記事です。最新の研究で明らかになってきた、腸内フローラと免疫の関係や、食物繊維が免疫機能の増強に果たす役割などについてお話しいただきました。



### 食物繊維、上手に摂るには？ 管理栄養士に学ぶ、腸がよろこぶ食事

管理栄養士として食事指導を行なう春日千加子氏（女子栄養大学生涯学習講師・栄養学博士・管理栄養士）に食事と排便の関係について伺いました。腸内環境を整えるために良い、食物繊維を含む食材や、忙しい人でも栄養バランスのとれた食事を続ける工夫などをお話しいただきました。

### 生理前・妊娠中の便秘や不調 気をつけたい体のサインは？

産婦人科診療の傍ら、女性医学の研究を行う、飯田美穂氏（慶應義塾大学 医学部衛生学公衆衛生教室）に、生理や妊娠・出産と排便リズムの変化について伺いました。女性がホルモンバランスの変動によって便秘傾向になる仕組みや対処法、子宮内膜症など注意すべき病気のサイン、出産後の骨盤底筋ケアなどについてお話しいただきました。



詳しい内容はうんち week 特設サイトをご覧ください→<https://toilet-magazine.jp/unchiweek>



## 子どもの便秘についての研修会 10/13 (火)

保育士や保育園看護師を対象にした、子どもの便秘に関するオンライン研修会を開きました。（協賛：EA ファーマ株式会社）講師は医師であり日本トイレ研究所のアドバイザーである中野美和子氏が務め、400 人を超える方にご参加いただきました。

日本トイレ研究所では、子どもの便秘改善に向け、今後も情報発信に務めてまいります。



## 建設現場 快適トイレ研究会 12/4 (金)

建設現場を男女ともに働きやすい環境とする取り組みの一環として、男女ともに快適に使用できる仮設トイレが「快適トイレ」とされ、国土交通省が 2016 年に標準仕様を決定しています。建設現場におけるトイレ環境の改善は、建設・建築分野の職場環境の改善だけでなく、河川公園やイベント、災害時の避難所等のトイレ環境の改善にもつながるため、社会にとっても重要な取り組みだと考えております。

そこで国土交通省の担当者をお招きし、快適トイレに求める機能や、費用積算の考え方など、仮設トイレに関する情報交換を行いました。



## 災害時トイレ衛生管理講習会【計画編】12/19 (土)、20 (日)

災害時、安心できるトイレ環境を作るための人材育成を目的として開催している「災害時トイレ衛生管理講習会」。基礎編に続き、計画編である今回も、感染症予防対策としてオンラインでの開催となりました。参加者は 2 日間に渡って災害時の衛生対策、配慮すべきこと、対応方法、災害用トイレの算定と選定など実践的な内容を修得いただきました。

基礎編と計画編どちらも受講され、防災トイレ計画 (D-TOP) を作成し、ご提出いただいた方を防災トイレアドバイザーに認定しています。皆様のご受講・ご提出をお待ちしております。



## 球磨村立渡小学校へのトイレ支援のご報告

令和 2 年 7 月豪雨で甚大な被害を受けた熊本県球磨村の球磨村立渡小学校に、法人会員である株式会社ビー・エス・ケイご協力のもと、仮設トイレ 3 基を寄付しました。児童からは「教室の近くにトイレが出来てうれしい！」「明るいのがいい！」と喜びの声をあげ、先生は「児童自身でトイレ掃除をしてきれいに使っています。屋根をつけ、土足用スリッパに履き替えずにいけるようにしました」と話しました。なお、球磨村の教育委員会より感謝状をいただいております。

