

## 小学生の排便と生活習慣に関する調査

### 【調査概要】

- \*調査期間： 2016年3月11日～3月30日
- \* 対象： 小学生の保護者（25～59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  
(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6月

NPO 法人 日本トイレ研究所

＜本件に関するお問い合わせ＞

日本トイレ研究所 報道関係窓口 [(株)プラチナム内] 担当：後藤・森・浜木  
TEL : 03-5572-7351 FAX : 03-3584-0727  
MAIL : [press\\_toilet@vectorinc.co.jp](mailto:press_toilet@vectorinc.co.jp)

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。

## ＜全国 47 都道府県の小学生 4833 名に調査＞

# 「小学生の排便と生活習慣に関する調査」

**小学生の 5 人に 1 人が便秘状態にあることが判明！**

- 国際的な便秘の定義であるROMEⅢ基準に照らし合わせると、小学生の 5 人に 1 人（20.2%）が便秘状態にあるという結果に。さらにその保護者のうち 32.0%は子どもが便秘状態にあると認識していませんでした。
- 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しました。
- 学校でうんちをしづらい理由を 55.9%の小学生が「友達に知られたくないからと回答するなど、人目を気にしていることがわかり、さらにその傾向は学年が上がるにつれて強くなることがわかりました。

.....

生活習慣や食生活が多様化し、さらには子どもたちの学びの場であり、生活の場でもある小学校のトイレの老朽化や、小学校での排便教育が浸透していない現状などから、現代の子どもにおける便秘問題は危機的状況にあるのではないかとの仮説を立てました。便秘は子どもの身体の負担となるだけでなく、辛い思いもさせてしまいます。「子どもの便秘」解消は早急に取り組むべき社会的課題です。

そこでNPO法人日本トイレ研究所は、子どもの排便・生活実態の把握のため、全国47都道府県の小学生4833名の保護者を対象に、「小学生の排便と生活習慣に関する調査」を実施しました。

### ＜主な調査結果＞

#### 【1】小学生の便秘実態

**小学生の 5 人に 1 人（20.2%）が便秘状態にあり、しかも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せず**

- ・国際的な便秘の定義であるROMEⅢ基準(\*)に照らし合わせると、小学生のうち 20.2%が便秘状態にあることがわかりました。
- ・便秘状態にある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ことがわかりました。
- ・排便が 3 日に 1 回以下の子どもは全体の 8.0%で、そのうち危機感を持っている子どもは 21.6%にとどまります。

#### 【2】学校における排便の実態

**小学生の 2 人に 1 人（49.7%）が学校でうんちをしないと回答**

- ・学校での排便について、「ほとんどしない」「まったくしない」の合計は 49.7%でした。  
また、学校でうんちを我慢した経験について「よくある」「ときどきある」の合計は 52.8%でした。
- ・学校でうんちをし辛い理由の第一位は「友達に知られたくないから」で、55.9%にものぼり、人目を気にしている傾向です。更にその傾向は学年が上がるごとに強くなることがわかりました。

#### 【3】小学生の食・生活習慣と便秘の関係性

**便秘状態の子どもは、そうでない子どもに比べ、睡眠時間が短い・朝食を毎朝食べないなど、生活習慣に関する割合が全て下回ることが明らかに**

- ・保護者から見た子どもの生活状況では、便秘状態にある子どもはそうでない子どもに対して、「睡眠時間」、「規則正しい食生活」など全ての項目において割合が下回りました。

なお、NPO 法人 日本トイレ研究所は、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『ラブレッタプロジェクト』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。

(\*)ROME=Ⅲ基準とは 2006 年に発表された慢性機能性便秘症の国際的診断基準。

## 【1】小学生の便秘実態

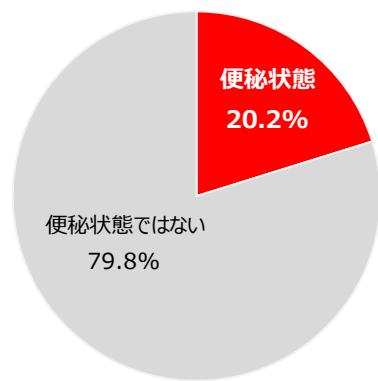
**小学生の 5 人に 1 人 (20.2%) が便秘状態にあることが判明！  
さらにその保護者の 32.0% は子どもが便秘状態にあると認識せず**

ROMEⅢの定義に照らし合わせ、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=4833**

小学生の子どものうち 20.2% が便秘状態にあることがわかりました。



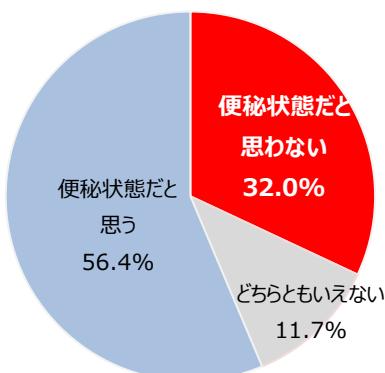
※項目の結果を元にグラフを作成

#### ＜回答項目＞

- ・便秘っぽいと感じる
- ・便が出にくい
- ・シャバシャバした水のようなうんちができる(下痢気味)
- ・硬いんちができる
- ・柔らかいんちができる
- ・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いくことがある(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がある

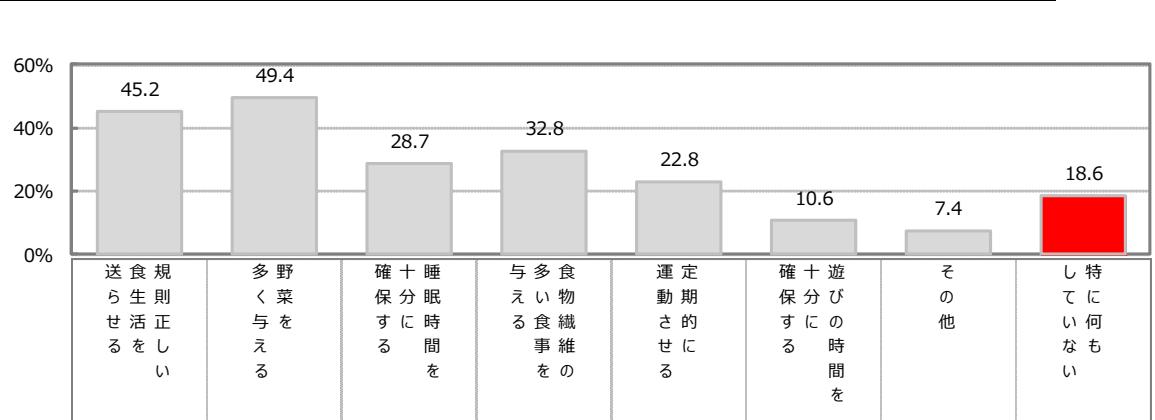
### **[Q2]あなたから見て、お子さんは便秘状態にあると思いますか。 (SA) / N=976**

便秘状態に該当する子どもの保護者のみ抽出。32.0% が自分の子どもを便秘状態にあると認識していないことが明らかになりました。



便秘状態にある子どもの保護者のうち 18.6%がなんの対策もしていないことが明らかに

**[Q3]あなたはお子さまの便秘対策として普段どのようにことを行っていますか。(MA) / N=976**



便秘状態にある子どもの保護者のみ抽出。  
18.6%が特に便秘対策をしていないことがわかりました。

うんちが 3 日に 1 回以下しか出ない子のうち、危機感を持っている子は 21.6%に留まる

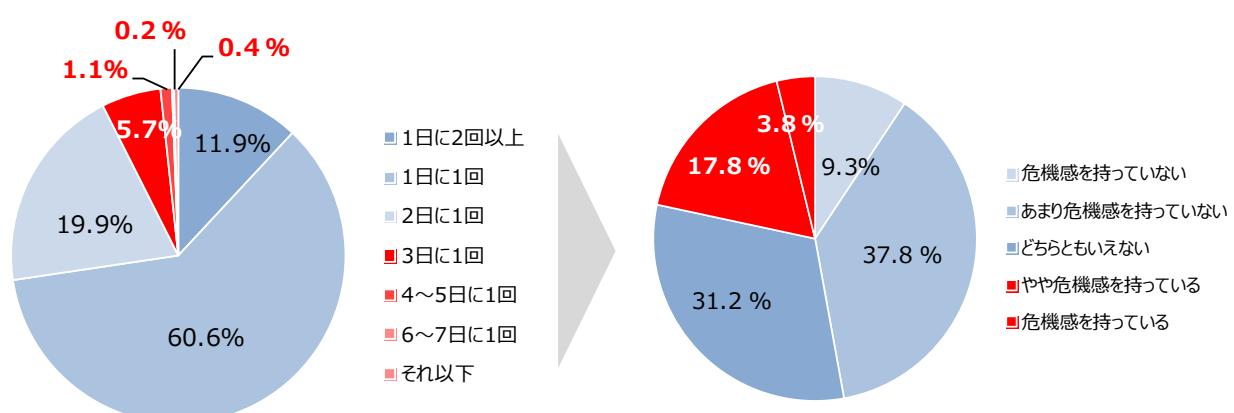
**[Q4]あなたは、普段どれくらいの頻度でうんちをしますか。(SA) / N=4833 (左図)**

3 日に 1 回以下しかうんちが出ない子どもの合計は全体の 7.6%でした。

**[Q5]あなたは、うんちが 3 日以上出ないことについて、危機感をお持ちですか。(SA) / N=365 (右図)**

さらに、うんちが 3 日に 1 回以下しか出ないことについて、危機感を持っている子どもの合計は 21.6%に留まる事がわかりました。

< うんちの頻度 > < うんちが 3 日に 1 回以下しか出ないことへの危機感 >



## 便秘状態にある子どもが最も多いのは大阪府で 29.8%

便秘状態にある子ども（Q1 参照）を都道府県別に見てみると、大阪府が 29.8%で全国 1 位でした。

順位	都道府県	スコア
1	大阪府	29.8%
2	山口県	27.9%
3	三重県	26.9%
4	山形県	26.0%
4	神奈川県	26.0%
4	広島県	26.0%
7	栃木県	25.0%
7	福岡県	25.0%
7	沖縄県	25.0%
10	高知県	24.7%
11	青森県	24.0%
11	滋賀県	24.0%
13	宮城県	23.1%
13	兵庫県	23.1%
15	北海道	22.1%
15	群馬県	22.1%
15	香川県	22.1%

順位	都道府県	スコア
18	鳥取県	21.7%
19	徳島県	21.2%
20	和歌山県	21.2%
21	岩手県	20.2%
21	秋田県	20.2%
21	茨城県	20.2%
21	石川県	20.2%
21	静岡県	20.2%
21	岡山県	20.2%
27	埼玉県	19.2%
27	岐阜県	19.2%
27	大分県	19.2%
30	島根県	19.2%
31	福島県	18.3%
31	千葉県	18.3%

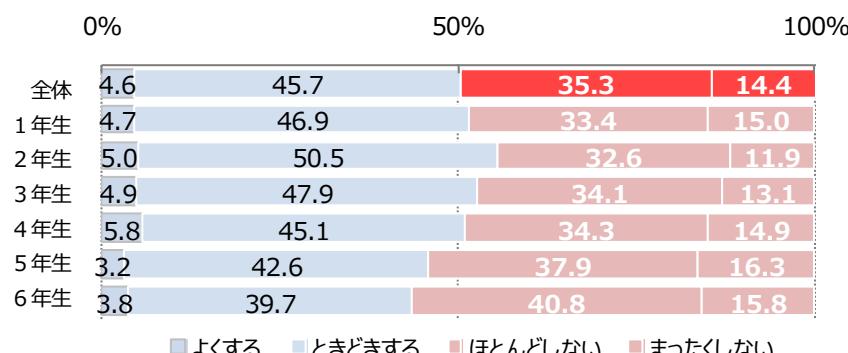
順位	都道府県	スコア
33	富山県	17.3%
33	長野県	17.3%
33	愛知県	17.3%
36	山梨県	16.3%
36	奈良県	16.3%
36	愛媛県	16.3%
39	熊本県	15.4%
39	宮崎県	15.4%
41	京都府	14.4%
41	長崎県	14.4%
41	鹿児島県	14.4%
44	福井県	13.7%
45	佐賀県	13.5%
46	新潟県	13.5%
47	東京都	12.5%

## 【2】学校における排便の実態

小学生の 2 人に 1 人（49.7%）が学校でうんちをしないと回答  
さらに学年が上がるほど排便時に人目を気にする傾向が明らかに

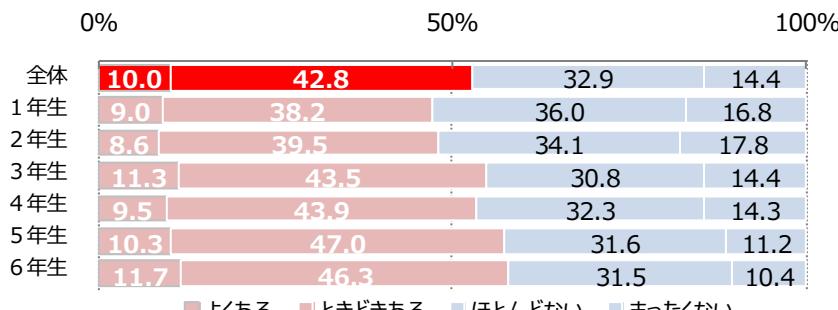
### 【Q6】あなたは普段、学校のトイレでうんちをしますか。（SA）／N=4833

全体のうち「ほとんどしない」（35.3%）「まったくしない」（14.4%）と回答した子どもを合計すると、49.7%の子どもが学校のトイレでうんちをしないことがわかりました。さらに、その傾向は学年が上がるにつれて強まり、6 年生では 56.6%にのぼります。



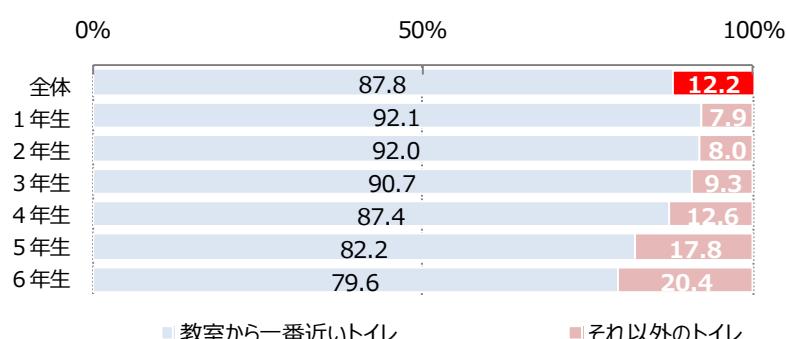
### 【Q7】あなたは学校でうんちをしたくなつた時、我慢することはありますか。(SA) ／N=4833

全体のうち「よくある」(10.0%)「ときどきある」(42.8%)と回答した子どもを合計すると、52.8%の子どもが学校でうんちをしたくなつた時に我慢していることがわかりました。さらに、その傾向は学年が上がるにつれて強まり(4年生を除く)、6年生では58.0%にのぼります。



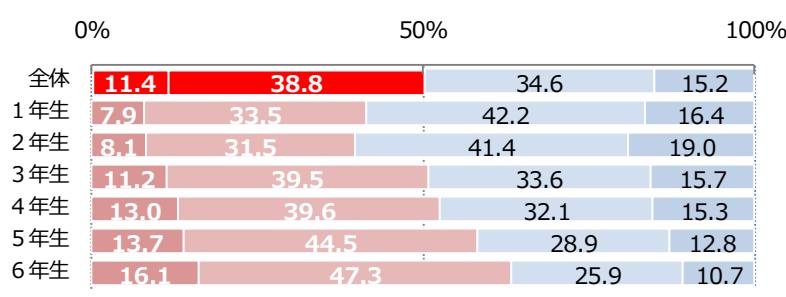
### 【Q8】あなたは普段、学校のどこのトイレでうんちをしますか。(SA) ／N=4833

12.2%の子どもが教室から一番近いトイレ以外を選ぶことがわかりました。さらに、その傾向は学年が上がるにつれて強まり、6年生では20.4%にのぼります。



### 【Q9】あなたは学校でうんちをする際、人目を気にして人の少ないトイレを選ぶことがありますか。(SA) ／N=4833

全体のうち「よくある」(11.4%)「ときどきある」(38.8%)と回答した子どもを合計すると、50.2%の子どもが学校でうんちをする際、人目を気にして人の少ないトイレを選ぶことがわかりました。さらに、その傾向は学年が上がるにつれて強まり、6年生では63.4%にのぼります。



### 【Q10】あなたは学校でうんちをしたことで、友達にからかわれることありますか。(SA) ／N=4833

「よくある」(1.8%)「ときどきある」(16.2%)と回答した子どもを合計すると、18.0%の子どもが学校でうんちをしたことでからかわれた経験があることがわかりました。



学校のトイレはうんちをしやすいと感じている子どもは 24.6%に留まる  
さらに排便の際に友達の目が気になっており、改善意向も高いことが明らかに

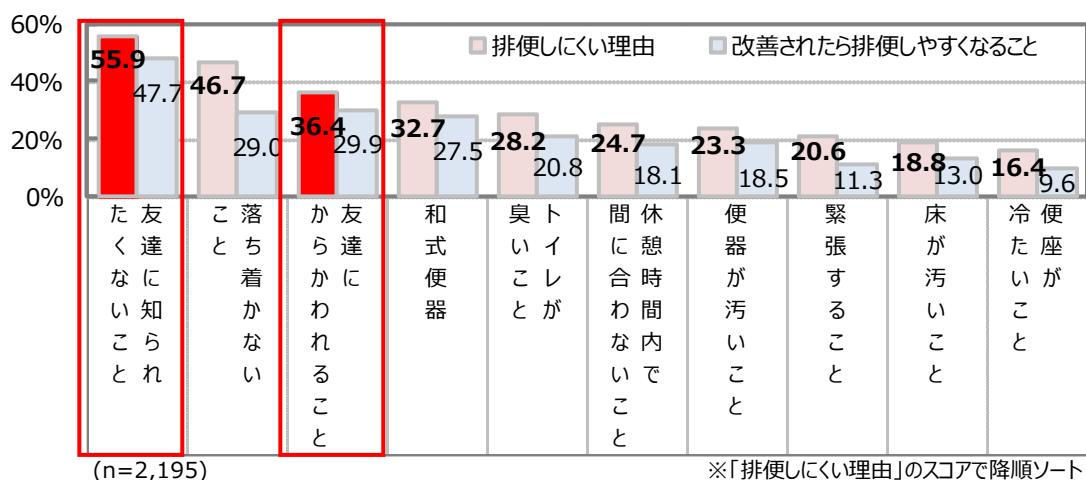
【Q11】あなたの学校のトイレは、うんちがしやすいと思いますか。(SA) / N=4833

学校でうんちがしやすいと感じている子どもは全体の 24.6% にとどまることがわかりました。



【Q12】あなたが学校のトイレでうんちがしにくい理由はなんですか。（MA）／N=2195

学校でうんちがしにくいと回答した子どもにその理由を尋ねたところ、「友達に知られたくないこと」(55.9%)「友達にからかわれること」(36.4%)など、人目を気にしている傾向が明らかになりました。さらに改善意向も高いことがわかりました。



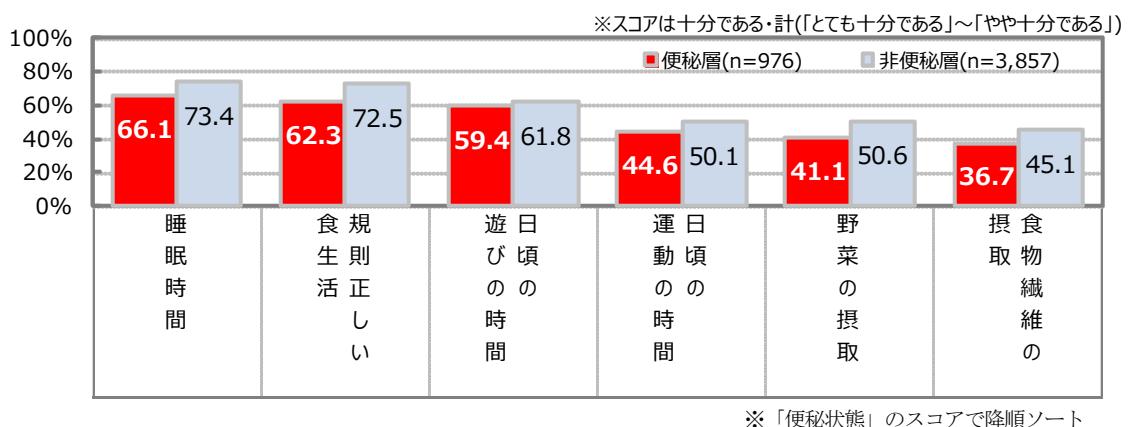
### 【3】子どもの食・生活習慣と便秘の関係性

便秘状態の子どもは、そうでない子どもに比べ、睡眠時間が短い・朝食を毎朝食べないなど、生活習慣に関する割合が全て下回る

【Q13】あなたのお子さまの生活について、以下の事柄は十分に出来ている（とれている）と思いますか。

(MA) / N=4833

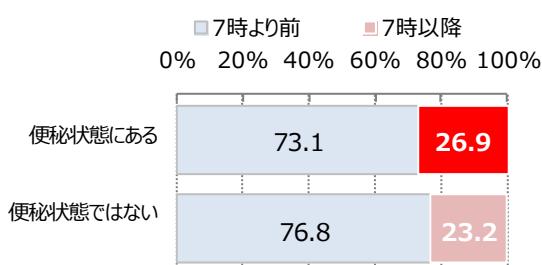
便秘状態にある子どもは、そうでない子どもに比べて、正しい生活習慣の割合が低いことがわかりました。



便秘状態にある子どもは、そうでない子どもと比べて 7 時以降に起床する子、22 時以降に就寝する子が多い

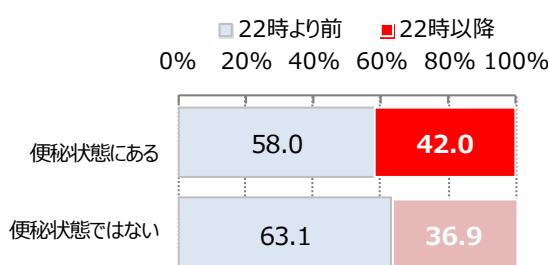
【Q14】あなたは、普段学校のある日は何時頃に起きていますか。(SA) / N=4833

便秘状態にある子どものほうが、朝 7 時以降の起床が多いことがわかりました。



【Q15】あなたは、普段学校のある日は何時頃に寝ていますか。(SA) / N=4833

便秘状態にある子どものほうが、夜 22 時以降の就寝が多いことがわかりました。

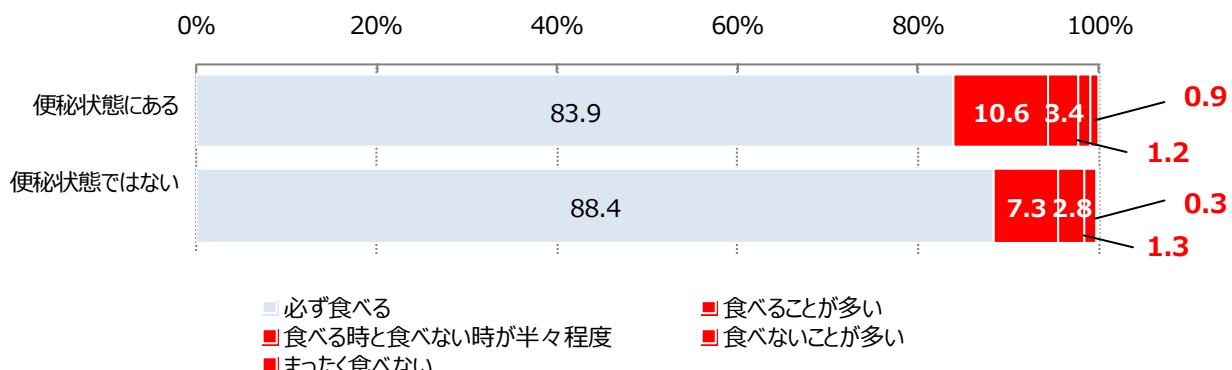


便秘状態にある子どもは、そうでない子どもより「毎日朝食を食べる」人が平日・休日ともに少ないことが判明

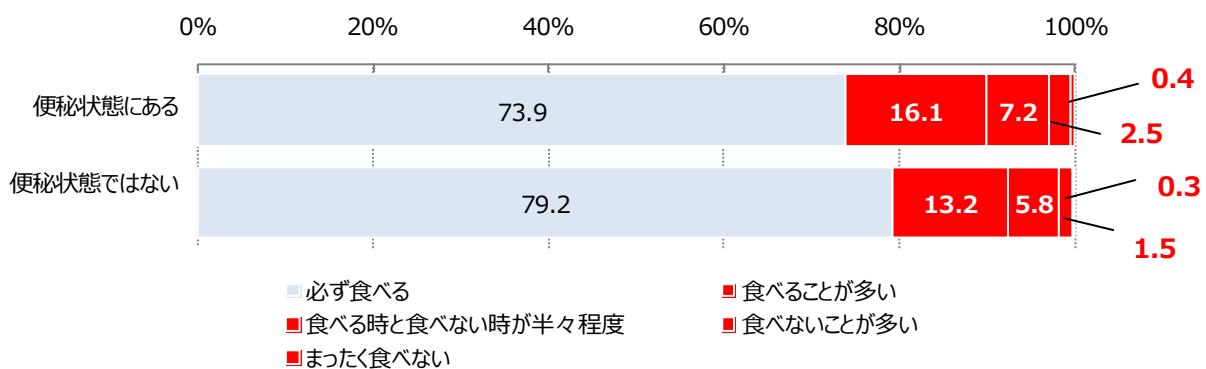
**[Q16]あなたは、普段朝食を食べていますか。平日と休日のそれについてお答えください。(SA) / N=4833**

便秘状態にある子どもは、そうでない子どもに比べて、朝食を毎日食べている割合が低いことがわかりました。

<平日>



<休日>



以上

### 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」をとお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/profile/>

**Labo.**  
日本トイレ研究所

# 総括

今回の調査結果を受け、さいたま市立病院小児外科部長の中野 美和子先生にコメントを頂戴しております。

## 【1】小学生の便秘実態 について

(小学生のうち便秘状態にある子が) 約 20 %という数値は、最近の他の調査とも合致し、成人女性と同じ程度に小学生が便秘状態にあることを示し、極めて憂慮すべきことだと思う。これらの子どもの全てがこのまま、成人まで便秘状態を持ち越すわけではないと思われるが、特に女性では、持ち越すことが多いのではないかと推察される。最近、便秘と心血管疾患の関連の可能性や、腸管細菌叢と成人病の関連のデータの報告されてきていて、便秘による直接の症状のみならず、長期の便秘状態が全身状態にもたらす影響も心配される。

便秘状態の子どもが増えている背景には、さまざまなことが考えられるが、緊張を強いられる現代の社会状況が基本にあるのだろう。しかも、保護者がそれに気付かないでいることも大きな問題である。知識や技能の教育に目が行き、排便に関心を持たないことに代表される、身体に注意を向けるという養育の基本がなおざりにされがちであることを意味していると思う。子ども自身は、便秘状態が続いても、慢性的であるために、自覚することは難しいし、自覚しても、保護者が関心を持たなければ、訴えることはできにくい。また、小児期に排便に関して無関心な環境にあれば、成人後も同様のことが続くことが予想される。食育と同様に、排泄に関しても、保護者と子ども自身の双方に教育が必要であろう。

## 【2】学校における排便の実態 について

便意を我慢しないことが便秘の予防、及び治療において、もっとも重要なことである。学校で排便しにくい、ガマンしてしまうことが、便秘症が多いことと、関連している可能性がある。学校でのトイレ環境がよくないこと、教育者側が排泄に関して関心をもっていないことが、大きな要因であろう。外来でみている慢性機能性便秘症の子どもは、実際に、学校で自由にトイレに行けないために、排便のコントロールが難しくなることがある。また、入学後に、便秘症が出現した、悪化したという例もみられている。

## 【3】子どもの食・生活習慣と便秘の関係性 について

排泄、睡眠、食事などの基本的生活習慣はお互いに関連している。よい生活習慣を身に着けていれば、当然、排便状態もよくなりやすい。ある程度以上の便秘症では、生活習慣の改善だけではなおらないが、軽度の便秘状態の改善、便秘の予防、便秘治療の一環として、極めて大事なことである。

## 監修：中野 美和子(なかの みわこ)先生について

国立小児病院・国立成育医療センターを経て、現在 さいたま市立病院小児外科部長。

小児外科分野で、代謝・栄養、消化管機能の臨床研究に携わっている。さいたま市立病院では、排便外来を開設し、先天性の疾患による排便異常、及び、重症の小児機能性便秘症などの消化管機能異常の治療にあたっている。近著「赤ちゃんからの便秘問題」(言叢社) 医学博士、日本小児外科学会指導医。



### ＜本件に関するお問い合わせ＞

日本トイレ研究所 報道関係窓口 [(株)プラチナム内] 担当：後藤・森・浜木

TEL : 03-5572-7351 FAX : 03-3584-0727

MAIL : [press\\_toilet@vectorinc.co.jp](mailto:press_toilet@vectorinc.co.jp)