



うんち week

大人の排便に関する意識調査

3,000名へのアンケート調査



特定非営利活動法人日本トイレ研究所

【本件に関するお問い合わせ】 特定非営利活動法人日本トイレ研究所

E-mail contact_us@toilet.or.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。

調査概要

目的：排便に関する意識についての現状把握

対象：うんち記録アプリ「ウンログ」の利用者

地域：全国

期間：2020年11月16日（月）～11月21日（土）

方法：インターネットリサーチ

有効回答数：3,000サンプル

実施主体：特定非営利活動法人日本トイレ研究所

協力：ウンログ株式会社

結果概要

本調査は、回答者全員に「ご自身を便秘だと思えますか？」という質問を行い、「便秘だと思う」と「便秘だと思わない」の2グループに分けて集計を実施した。

■便秘の認識 (P.5)

自分自身を「便秘だと思う」と答えた割合は全体の53.6%だった。「便秘だと思わない」は46.4%だった。

■便秘の診断基準への該当 (P.9)

便秘症の診断基準6項目^{*1}を示し、あてはまるかどうかを尋ねたところ、あてはまる項目が1つの人は38.7%、2つ以上の人は31.6%だった。あてはまる項目として最も多いのは「4回に1回は、排便しても残っている感じがある」(27.1%)で、次に多いのは「4回に1回は、うさぎのようなころころしたうんち、または硬いうんちが出る」(25.9%)だった。

■便秘の認識と、診断基準への該当状況 (P.10)

「便秘だと思う」と答えた人のうち、便秘症の診断基準2つ以上にあてはまる人(便秘症の可能性のある人)は44.5%だった。一方、診断基準に「あてはまるものはない」と答えた人は9.9%だった。また、「便秘だと思わない」と答えた人のうち、診断基準に2つ以上にあてはまる人は16.8%だった。

■便秘薬の使用状況と意識 (P.13-14)

「便秘だと思う」と答えた人のうち「便秘薬を飲むことがある」は38.2%、「便秘薬はクセになると思う」は82.6%だった。

■病院の受診の有無 (P.14)

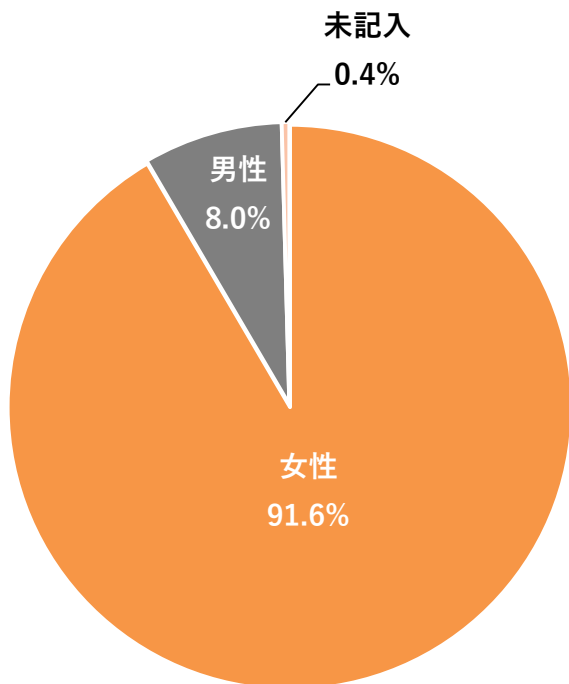
「便秘で病院にいったことがある」のは「便秘だと思う」と答えた人のうち29.3%だった。

*1『慢性機能的便秘症診療ガイドライン』掲載の診断基準(RomeIV)6項目のうち、2項目以上を満たすと「便秘症」の可能性がある。

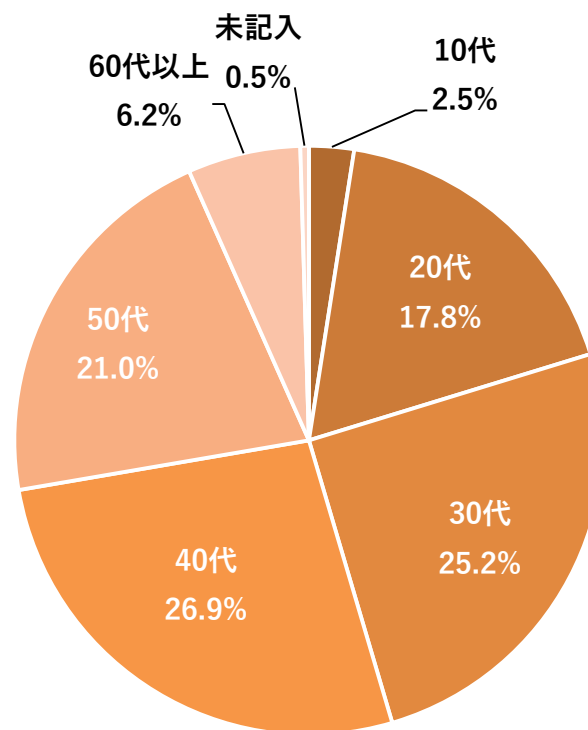
属性

回答者3,000人のうち、女性が2,747人(91.6%)、男性が240人(8.0%)だった。
年代は40代が806人(26.9%)で最も多く、次に30代755人(25.2%)が次に多かった。

性別 (n=3,000)



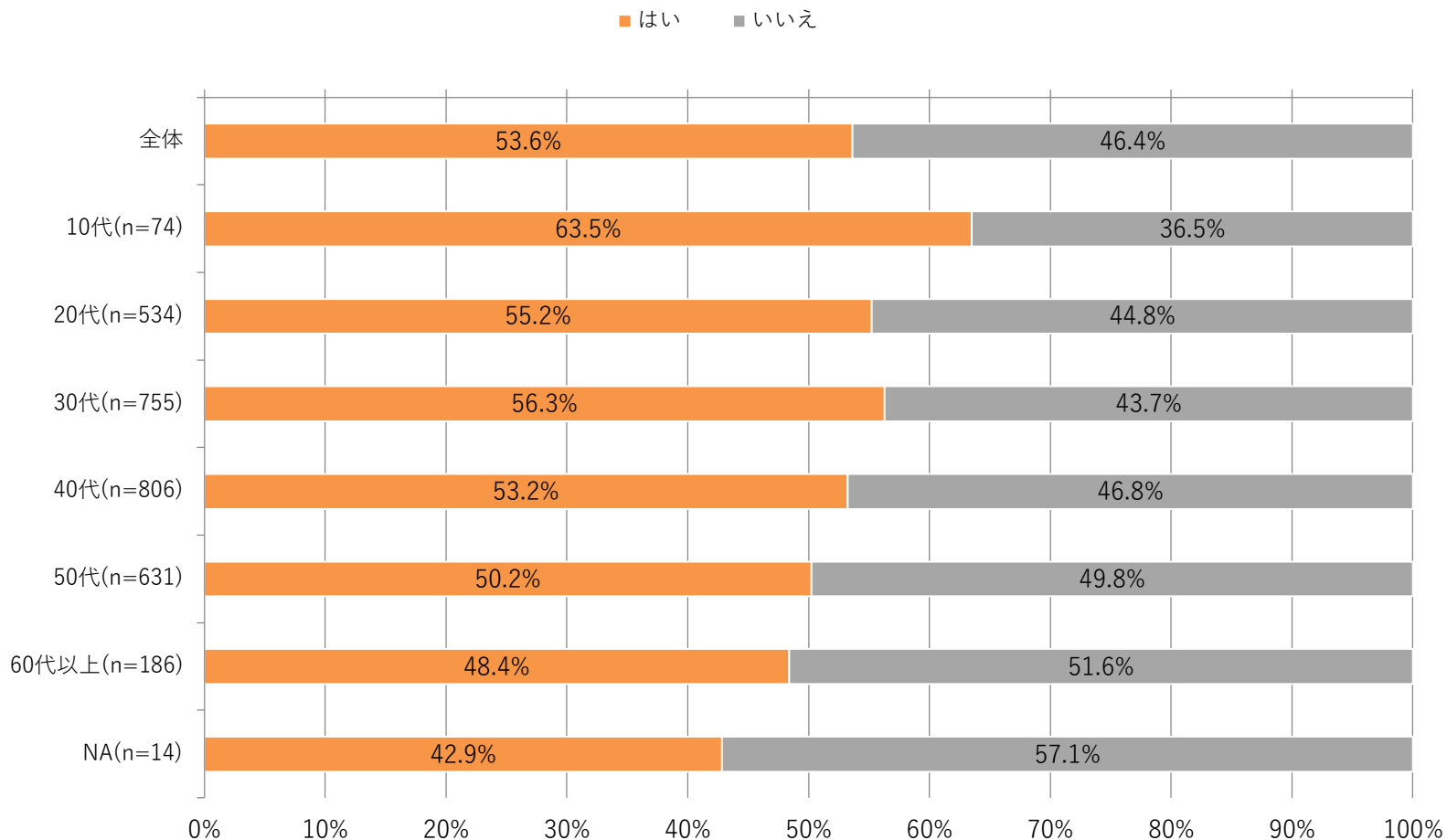
年代 (n=3,000)



1. 便秘かどうかの認識

自身を「便秘だと思う」と答えた割合は全体の53.6%だった。年代別では「10代」(63.5%)が最も多く、年代が上がると若干減少する傾向にあった。

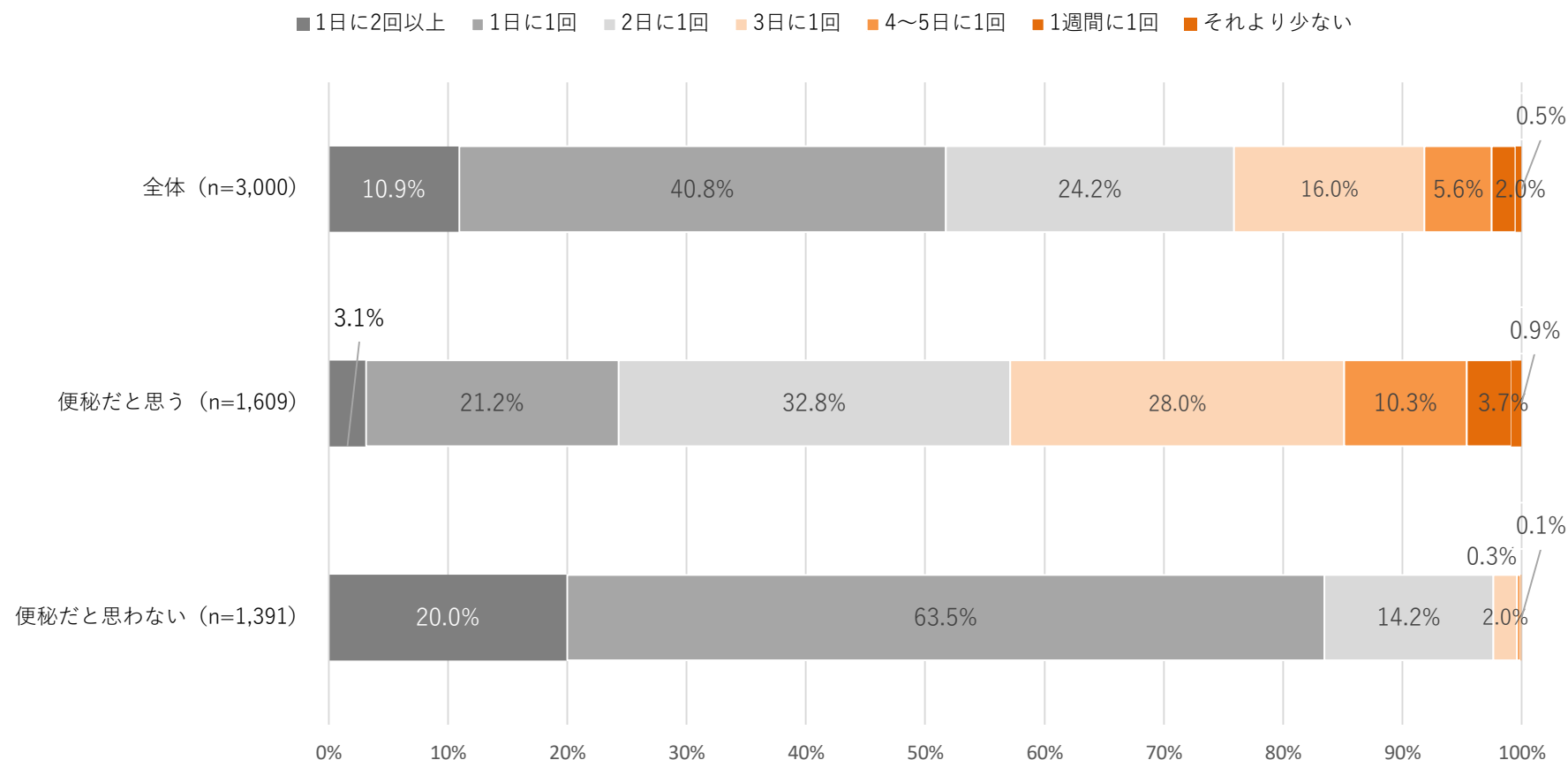
年代別／ご自身を便秘だと思いませんか？ (n=3,000)



2. 普段の排便頻度

「便秘だと思う」と答えた人のうち最も多いのは「2日に1回」(32.8%)で、次に多いのは「3日に1回」(28.0%)だった。一方、「便秘だと思わない」と答えた人のうち最も多いのは「1日に1回」(63.5%)で、次が「1日に2回以上」(20.0%)だった。

普段、どのくらいの頻度で排便をしますか？ (n=3,000)

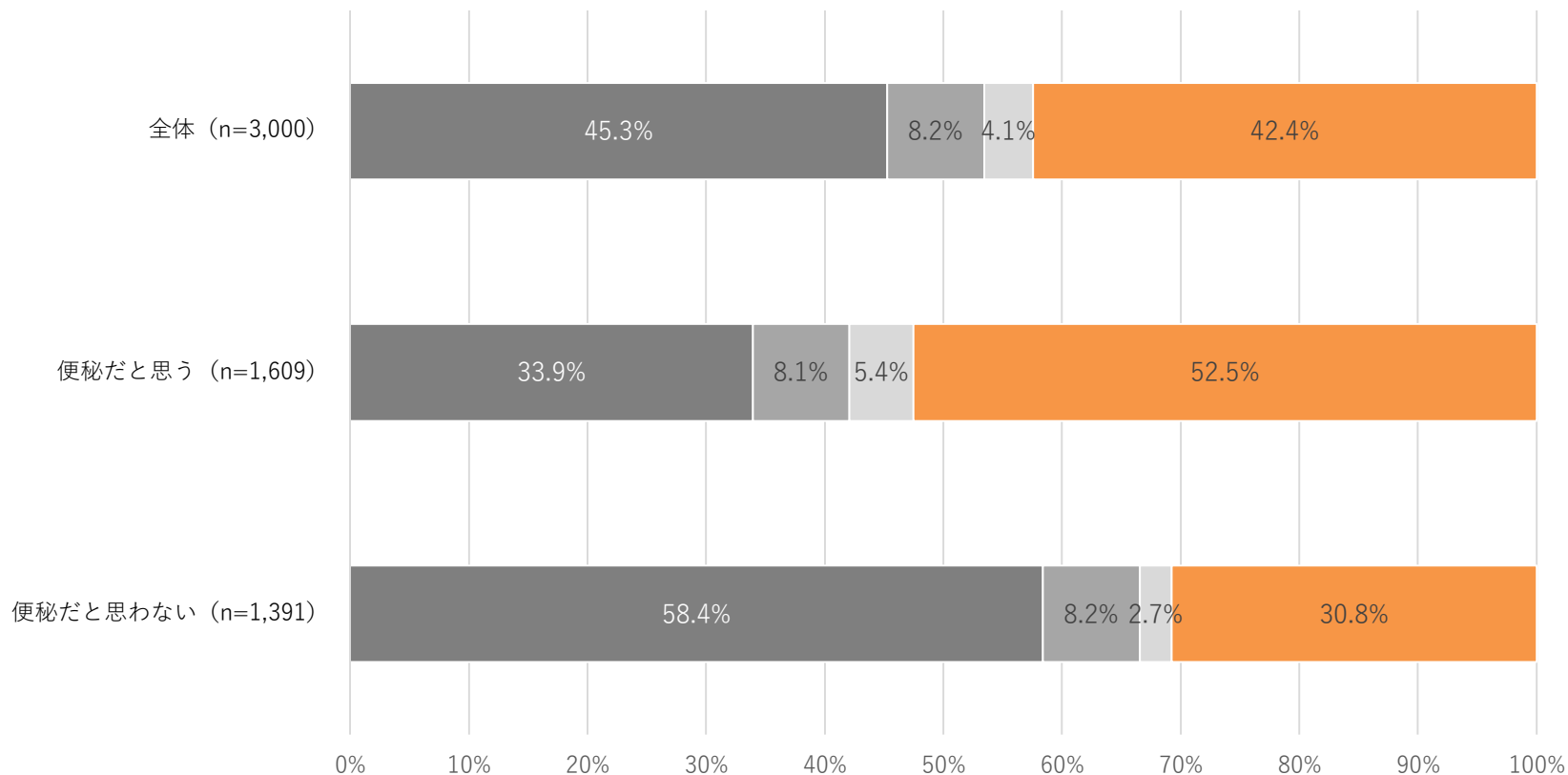


3. 排便の時間帯

「便秘だと思う」と答えた人は「決まっていない」(52.5%)が最も多く、「便秘だと思わない」と答えた人は「朝」(58.4%)が最も多かった。

普段、いつ排便をしますか？ (n=3,000)

■朝 ■昼 ■夜 ■決まっていない

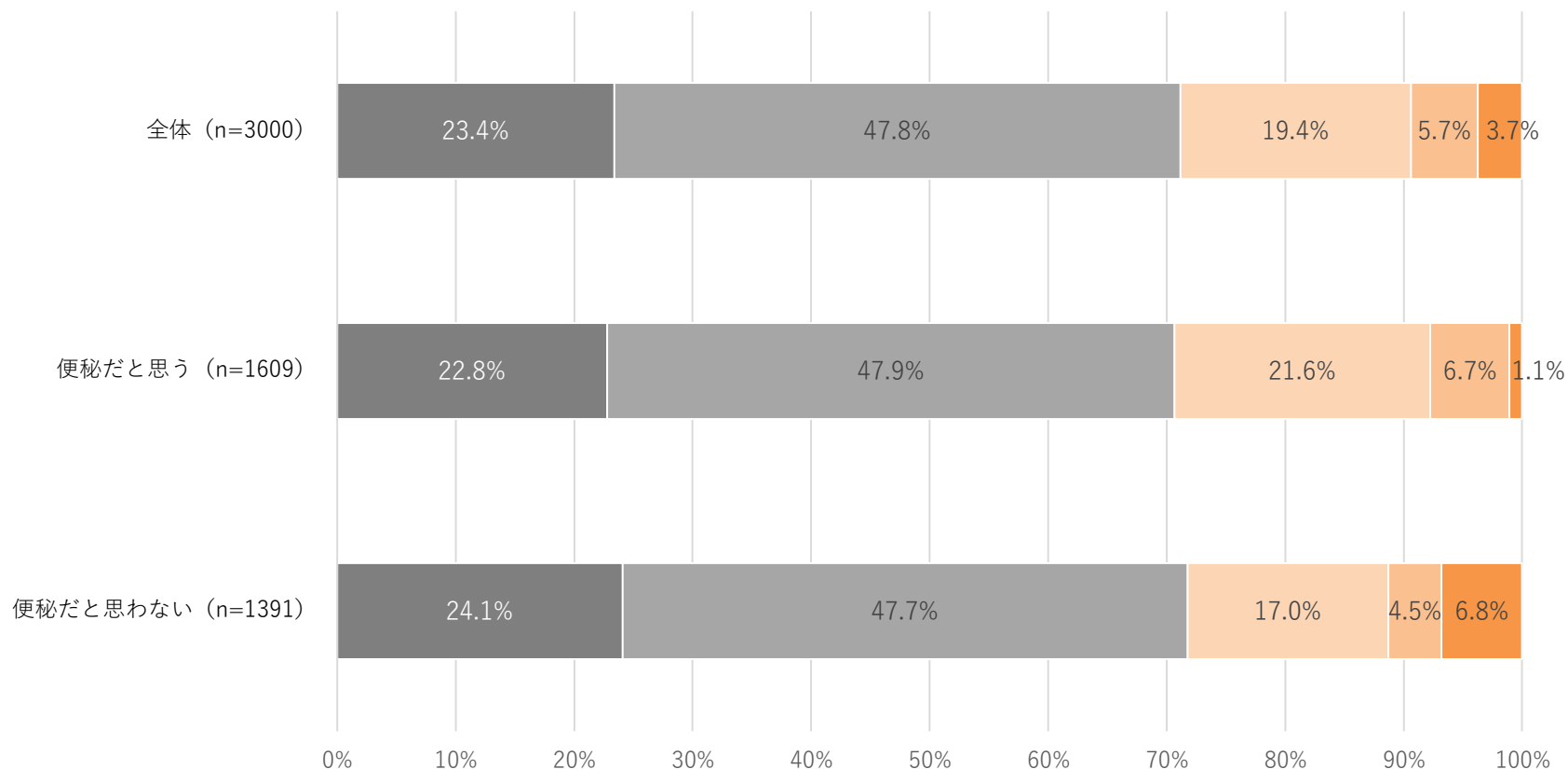


4. 便秘だと思う排便の頻度

「便秘だと思う」「便秘だと思わない」のいずれにおいても、最も多いのは「3日に1回」(47.8%)で、次に多いのは「2日に1回」(23.4%)だった。

便秘だと思う排便の頻度はどのくらいですか？ (n=3,000)

■ 2日に1回 ■ 3日に1回 ■ 4~5日に1回 ■ 1週間に1回 ■ それより少ない

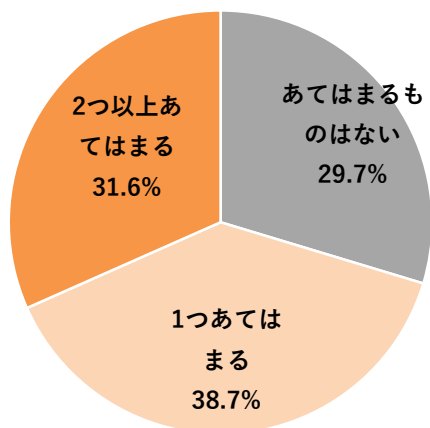


5. 便秘の診断基準への該当状況

便秘症の診断基準6項目^{*1}を示し、あてはまるかどうかを尋ねたところ、あてはまる項目が1つの人は38.7%、2つ以上の人は31.6%、あてはまるものはない人は29.7%だった。

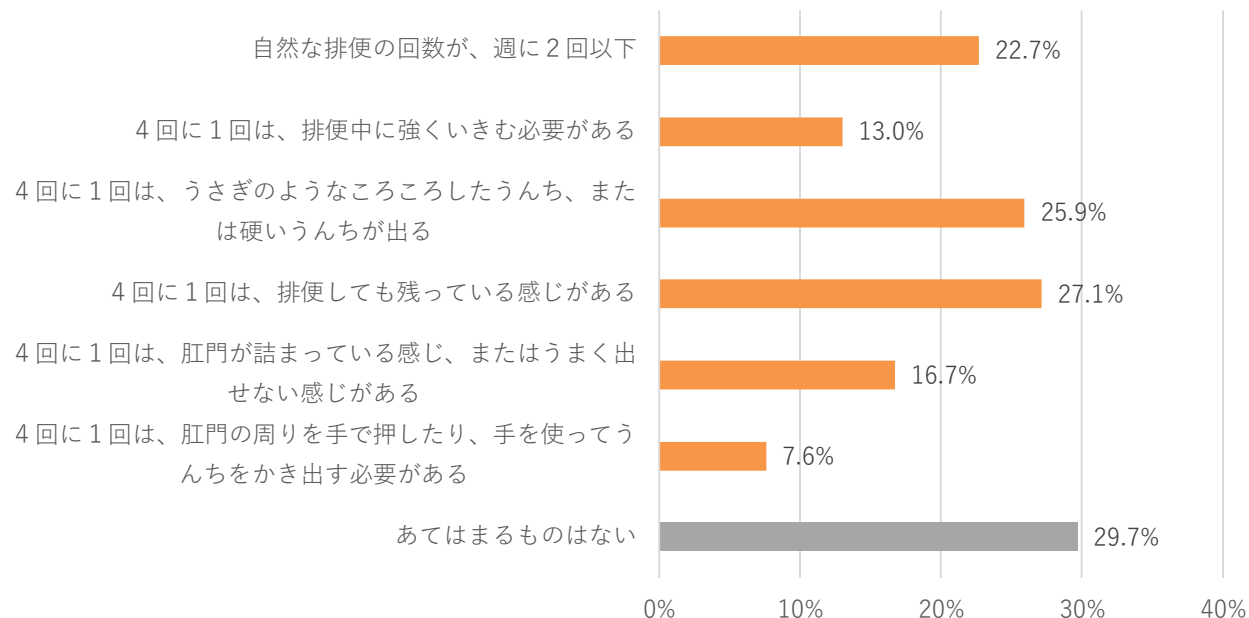
また、あてはまる項目として最も多いのは「4回に1回は、排便しても残っている感じがある」(27.1%)で、次に多いのは「4回に1回は、うさぎのようなころころしたうんち、または硬いうんちが出る」(25.9%)だった。

便秘の診断基準への該当数 (n=3,000)



下記の項目で、ご自身にあてはまるものを、全てお選びください。(複数回答)

(n=3,000)



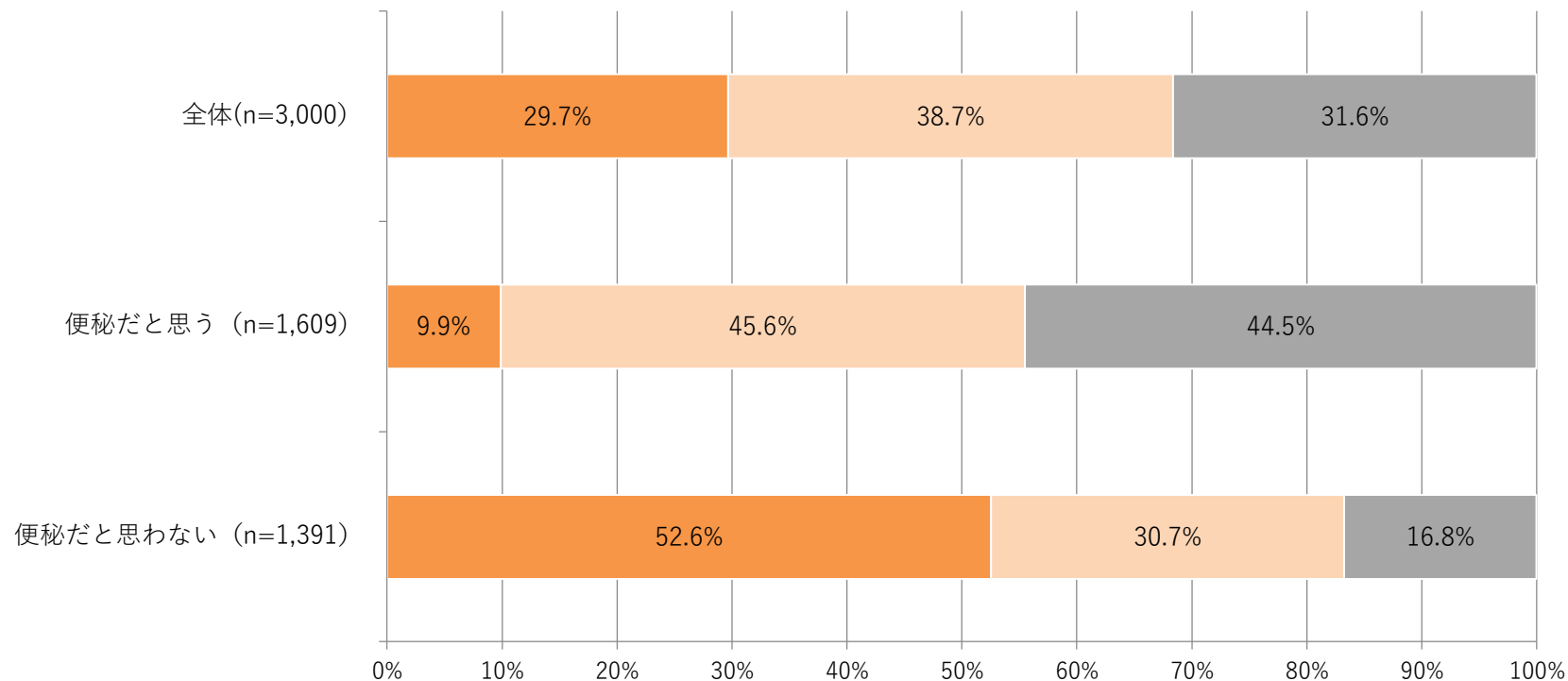
*1 『慢性機能的便秘症診療ガイドライン』掲載の診断基準 (RomeIV) によると、6項目のうち2項目以上を満たすと「便秘症」の可能性がある。

6. 便秘の認識と、診断基準への該当状況

「便秘だと思う」と答えた人のうち、便秘症の診断基準に2つ以上にあてはまる人は44.5%だった一方、「あてはまるものはない」と答えた人は9.9%だった。また、「便秘だと思わない」と答えた人のうち、2つ以上にあてはまる人が16.8%だった。

便秘の認識と、診断項目の該当数 (n=3,000)

■ あてはまるものはない ■ 1つあてはまる ■ 2つ以上あてはまる

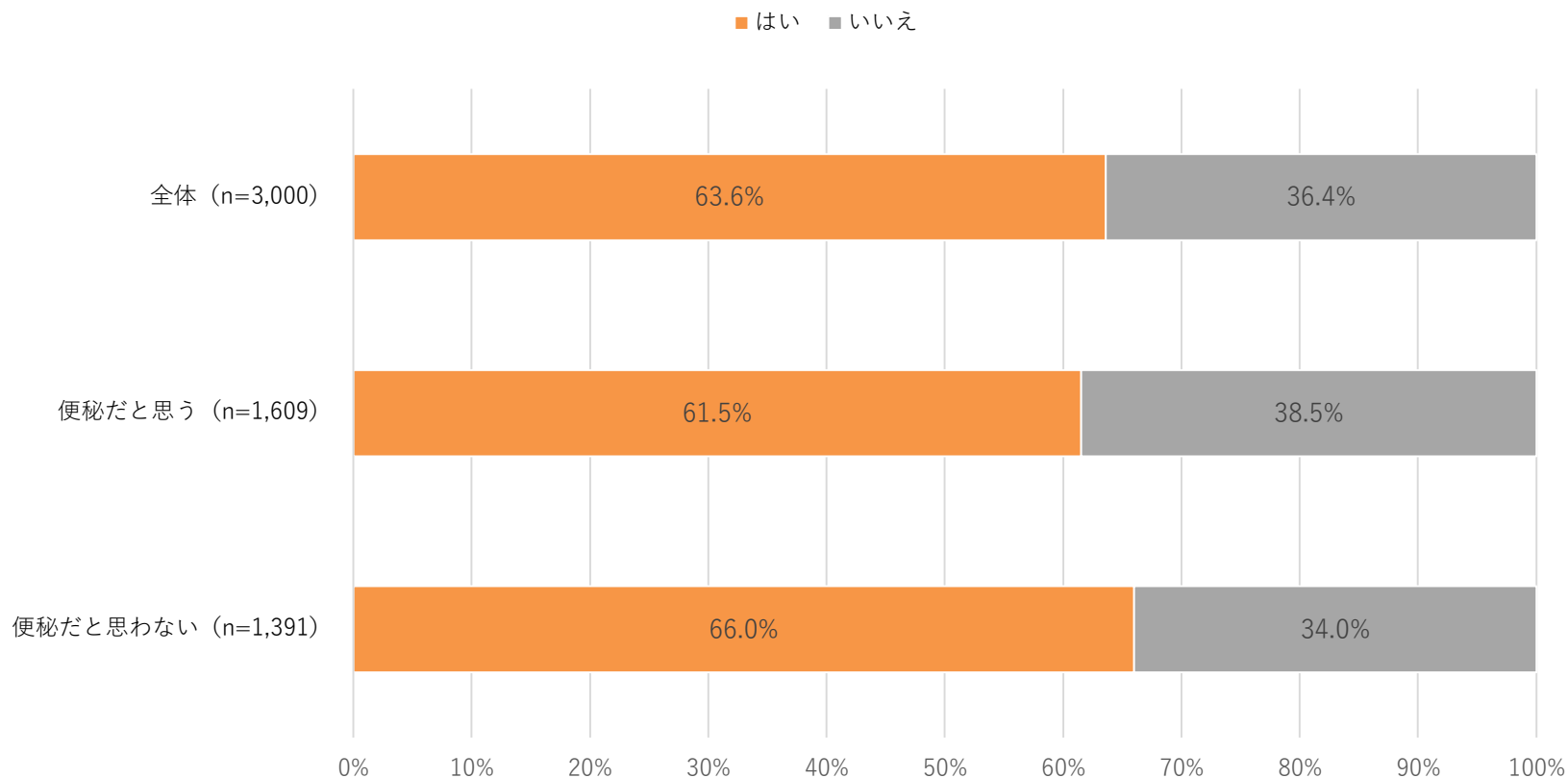


*1『慢性機能的便秘症診療ガイドライン』掲載の診断基準（RomeⅣ）では、6項目のうち2項目以上を満たすと「便秘症」の可能性はある。

7. 食物繊維の摂取状況

日常的に食物繊維の豊富な食品を摂っていると答えた人は、「便秘だと思う」グループで61.5%、「便秘だと思わない」グループでは66.0%だった。

日常的に、食物繊維の豊富な食品を摂っていますか？ (n=3,000)

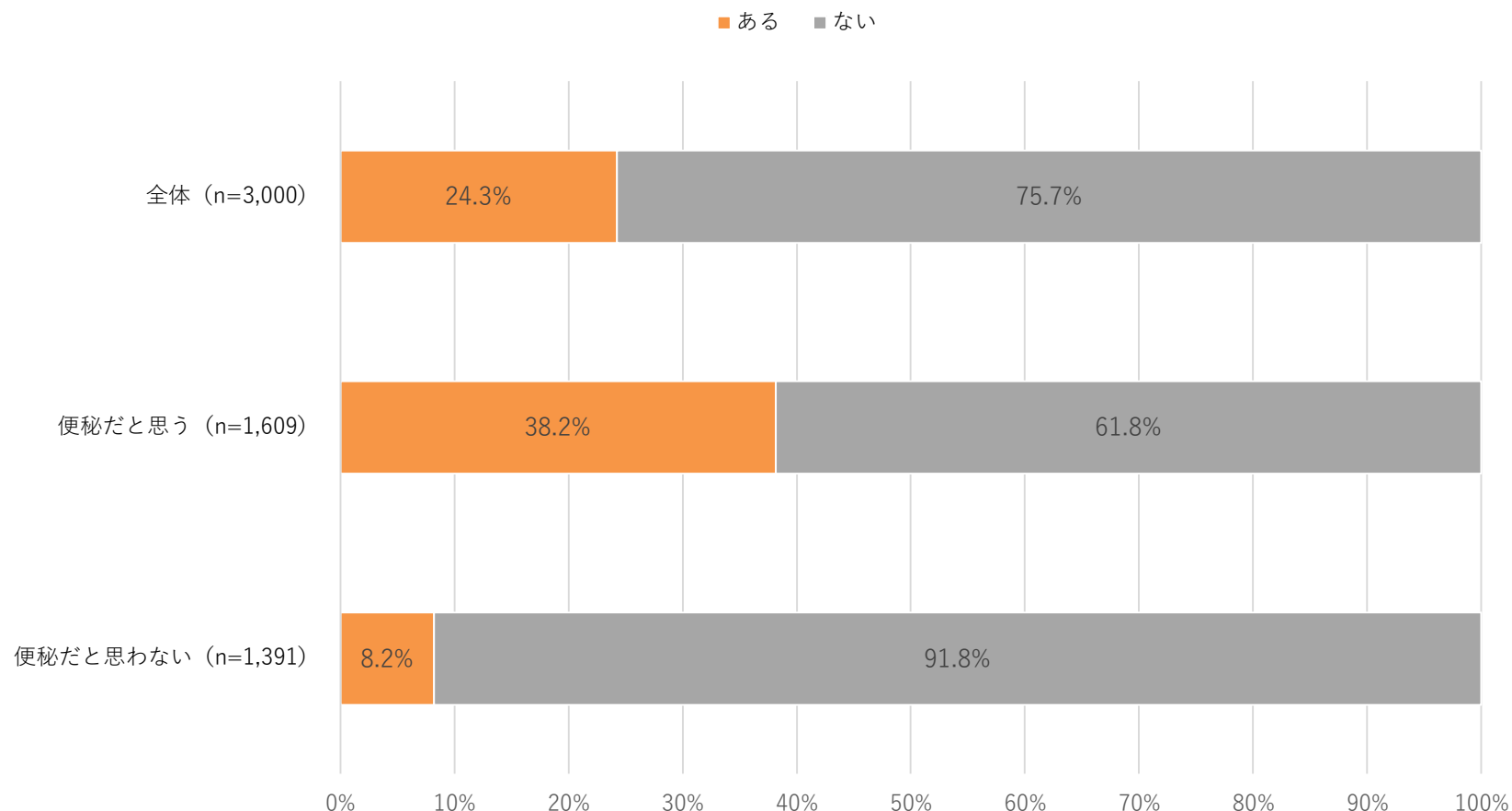


*1『慢性機能的便秘症診療ガイドライン』掲載の診断基準（RomeIV）では、6項目のうち2項目以上を満たすと「便秘症」の可能性はある。

8. 便秘薬（市販薬）の服用

「便秘だと思う」と答えた人のうち、「便秘薬を飲むことがある」は38.2%、「便秘薬を飲むことがない」は61.8%だった。

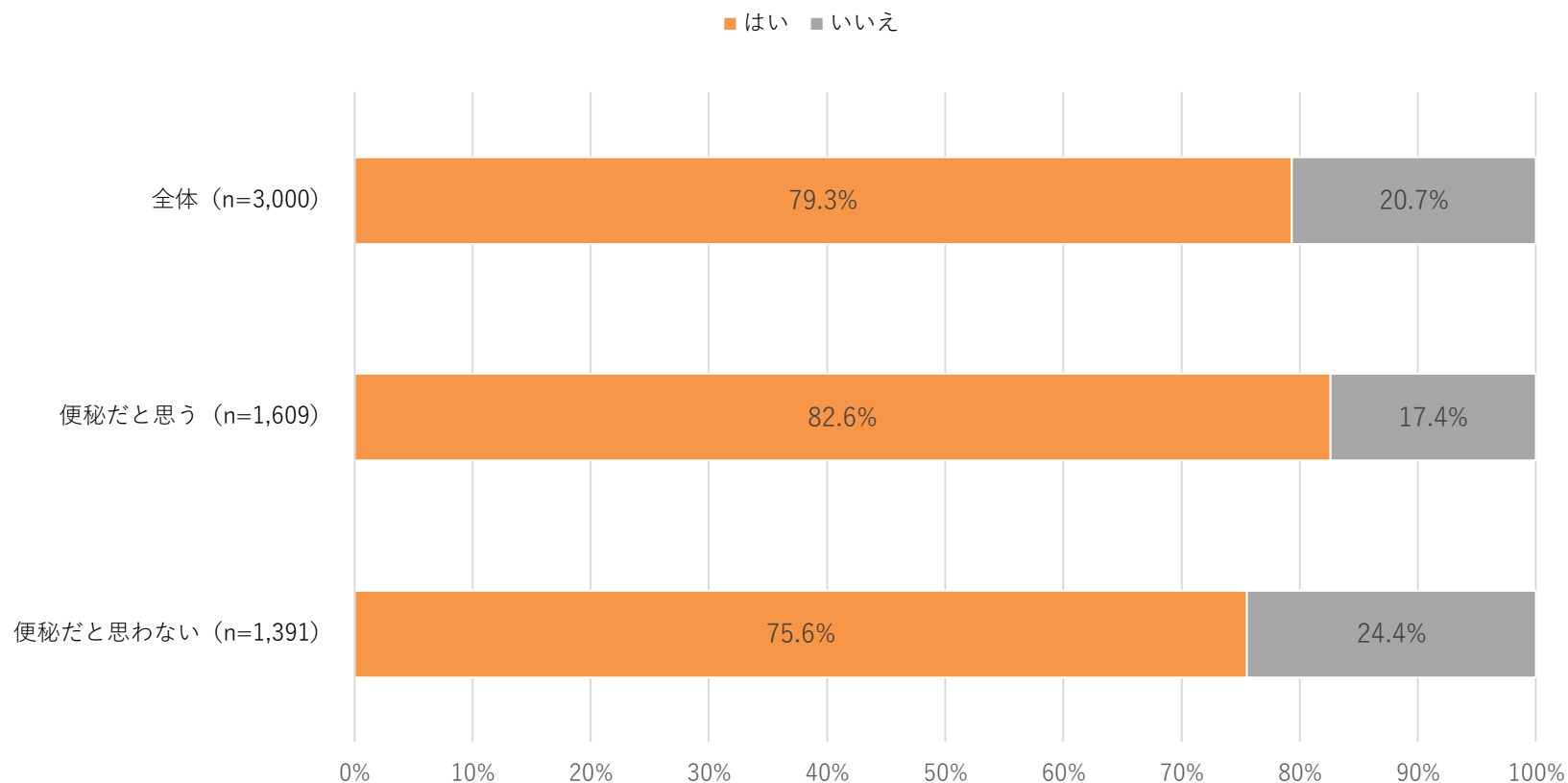
便秘薬（市販薬）を飲むことがありますか？ (n=3,000)



9. 便秘薬への意識

「便秘だと思う」と答えた人のうち「便秘薬はクセになる」は82.6%、「便秘薬はクセにならない」は17.4%だった。「便秘だと思わない」と答えた人のうち「便秘薬はクセになる」は75.6%、「便秘薬はクセにならない」は24.4%だった。

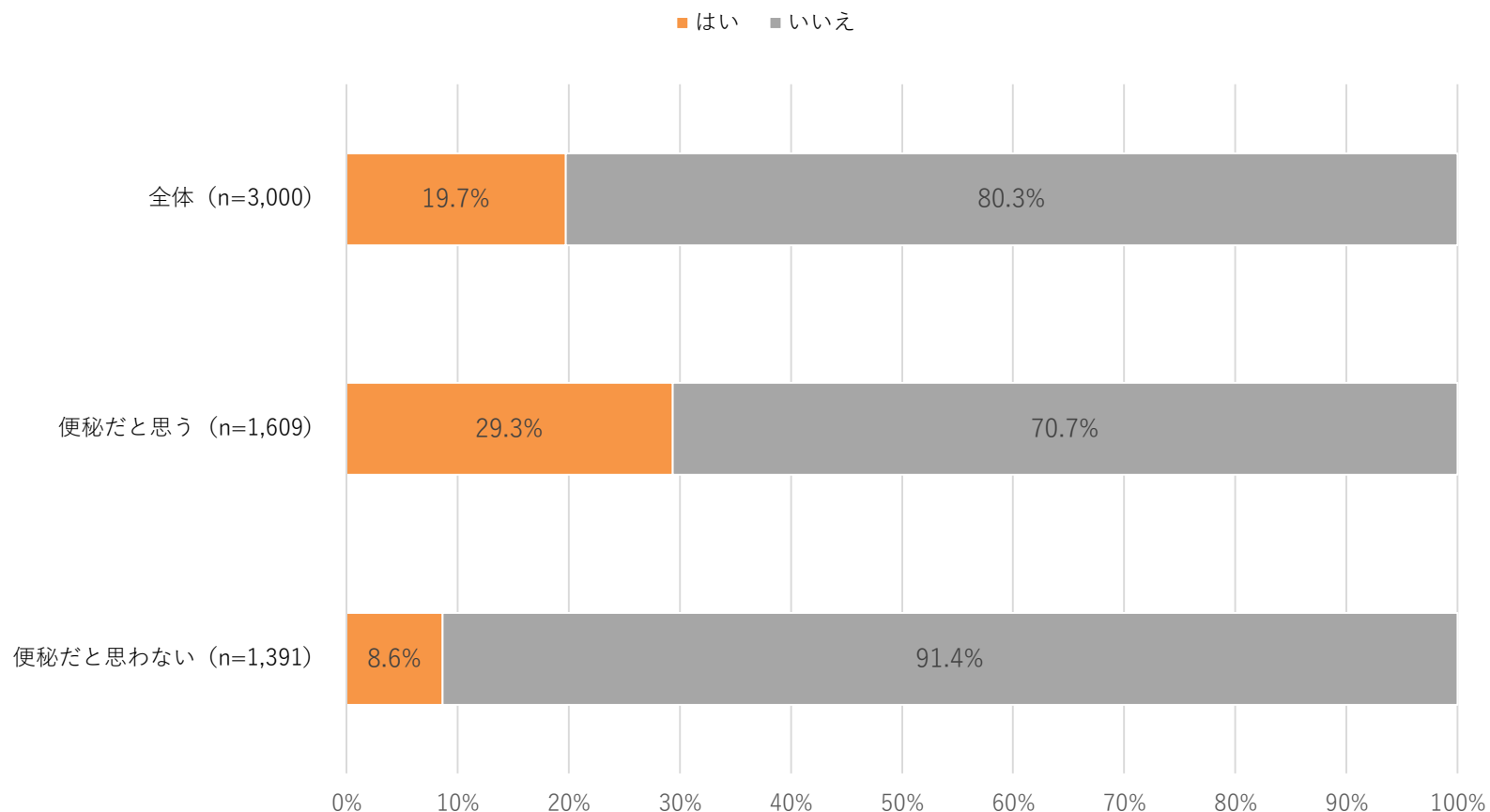
便秘薬はクセになると思いますか？ (n=3,000)



10. 病院の受診の有無

「便秘だと思う」と答えた人のうち「便秘で病院に行ったことがある」は29.3%、「便秘で病院に行ったことがない」は70.7%だった。「便秘だと思わない」と答えた人のうち「便秘で病院に行ったことがある」は8.6%、「便秘で病院に行ったことがない」は91.4%だった。

便秘で病院にいったことがありますか？ (n=3,000)



まとめ

特定非営利活動法人日本トイレ研究所

今回、調査に協力いただいた人は、うんち記録アプリ（協力・ウンログ株式会社）の利用者ですので、日頃から自身の排便状態を気にしたり、排便に関する情報に関心を持っている人だと考えられます。

自身を「便秘だと思わない」と答えた人のなかに、便秘症の診断基準2つ以上に当てはまる人が16.8%いました。これらの方々は自身の認識とは異なり、便秘の可能性があります。一方で、自身を「便秘だと思う」と答えた人のうち、診断基準に「あてはまるものはない」と答えた9.9%の人は、実際には便秘ではない可能性があります。このような認識のずれが生じてしまう原因として、排便に関する正しい知識が普及していないことがあると考えられます。

便秘の目安として、排便の回数に注目しがちですが、毎日便が出ていても、硬い便やころころした便が多かったり、残便感や不快感がある場合は便秘の可能性があります。逆に、毎日排便がなくても、週に3回以上すっきりと排便ができていれば便秘でないと考えられます。また、便秘には複数のタイプがあり、原因や対処法が異なります。便秘の原因が食物繊維の摂取不足である場合は、摂取量を増やすことが改善につながりますが、腸の大蠕動が弱いなど、他の原因で便秘を引き起こしている場合は、別の対処法が必要になります。

「便秘だと思う」と答えた人のうち「日常的に食物繊維の豊富な食品を摂っている」は61.5%ですが、「便秘で病院にいったことがある」は29.3%でした。また「便秘薬はクセになる」は82.6%で「便秘薬はクセにならない」は17.4%でした。食物繊維を摂取することは生活習慣病予防としても重要ですので積極的な摂取が必要ですが、前述のとおりすべての便秘に効果的とは言えません。さらに、便秘薬は適切に服用すればクセにならないと言われています。^{*1}

便秘が日常生活に及ぼす影響は決して小さくありません。また、病気が隠れている可能性もあります。本人や周囲が「便秘ぐらいで」と軽く考えず、困っている場合は病院の受診を含めて対処法を検討することが大切です。排便で自分の健康状態を把握して体調改善に活かすことは、手軽にできる体調管理であり、健康な日常生活を送り、将来にわたって健康を維持するために重要です。排便記録の取り組みがより広がるように、今後も活動を進めていきたいと思えます。

*1 「便秘対応のウン・ホント どこからが便秘？食物繊維や便秘薬は？」 <https://toilet-magazine.jp/week/1944>



toilet-magazine.jp/unchiweek

排便は、食事・睡眠・運動と同様に、生きる上で欠かすことのできない生理現象です。しかし、大人も子どもも排便について学ぶ機会はほとんどなく、日常会話でも隠される傾向にあります。また、排便回数や排便状態、排便疾患に関する基本的なデータが十分ではありません。そこで日本トイレ研究所では、排便をとおして健康や生活リズムを整えることを目的にした啓発活動「うんちweek」を実施しました。

■うんちweek実施概要

期間 2020年11月10日(いいトイレの日)～11月19日(国連・世界トイレの日)

内容 特設サイト・イベントでの情報発信、排便記録の呼びかけと排便記録の集計

主催 特定非営利活動法人日本トイレ研究所

協賛 EAファーマ株式会社、カルビー株式会社、株式会社総合サービス、株式会社ビー・エス・ケイ、森下仁丹株式会社、協和化学工業株式会社、小林製薬株式会社、野村乳業株式会社（順不同）

協力 ウンログ株式会社

Labo.

日本トイレ研究所

特定非営利活動法人日本トイレ研究所 www.toilet.or.jp

「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団体です。近年は「子どものトイレ・排泄環境」「災害時のトイレ・衛生環境」「街なかのバリアフリーなトイレ環境」に力を入れています。



ウンログ株式会社 unlog.co.jp/

うんちを観察する”観便”と腸内環境を整える”腸活”を軸に、テクノロジーで健康管理・セルフケアの支援サービスを展開。うんちで健康を数値化するうんち記録アプリ「ウンログ」をメインに、トイレから健康寿命の延伸を目指している。