



小学生の排便に関する記録調査2021

小学生 16,655名の7日間の排便記録

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：子どもの排便の実態についての現状把握

対象：小学1～6年生の児童

地域：全国

期間：2021年11月10日（水）～11月16日（火）の7日間（うんちweek2021期間）

方法：郵送による配付・回収

項目：排便の有無および便形状

対象数：16,655サンプル（117校）

実施主体：特定非営利活動法人日本トイレ研究所

結果概要

■ 7日間のうち排便があった日数 (P.5)

7日間のうち、毎日排便があった児童は5,999人 (36.0%) だった。排便のあった日数が「0~2日」だった児童は1,336人 (8.0%)、「3~4日」は3,930人 (23.6%) 「5~7日」は11,389人 (68.4%) だった。

■ 便形状ごとの割合 (P.7)

合計の排便記録90,647回のうち、普通便 (よい便) 「4 なめらかバナナ」は44,163回 (48.7%) だった。下痢傾向の柔らかい便「6 どろどろ」及び「7 しゃばしゃば」が計2,721回 (3.0%) に対し、便秘傾向の硬い便「1 ころころ」及び「2 ごつごつ」は計9,515回 (10.5%) だった。

■ 便形状ごとの割合 (性別) (P.8)

便形状を性別で見ると、「1 ころころ」「2 ごつごつ」は女子が多く、「6 どろどろ」「7 しゃばしゃば」は男子が多い傾向だった。「4 なめらかバナナ」は男子が女子より4.5ポイント多く、男女差が最も大きかった。

■ 硬い便の頻度 (P.9)

便秘傾向の硬い便 (「1 ころころ」または「2 ごつごつ」) が7日間のうち2回以上出ていた児童は、2,429人 (14.6%) だった。学年別に見ると、学年が上がるにつれて減少する傾向であった。



1 ころころ

かたくてちいさい



2 ごつごつ

ごつごつした
かたまりで、かたい



3 ひびわれ

ひょうめんが
ひびわれている



4 なめらか
バナナ

らくにだせて、
おなかすっきり



5 やわやわ

やわらかくて、
すぐにくずれそう



6 どろどろ

くずれて、
どろみだい



7 しゃばしゃば

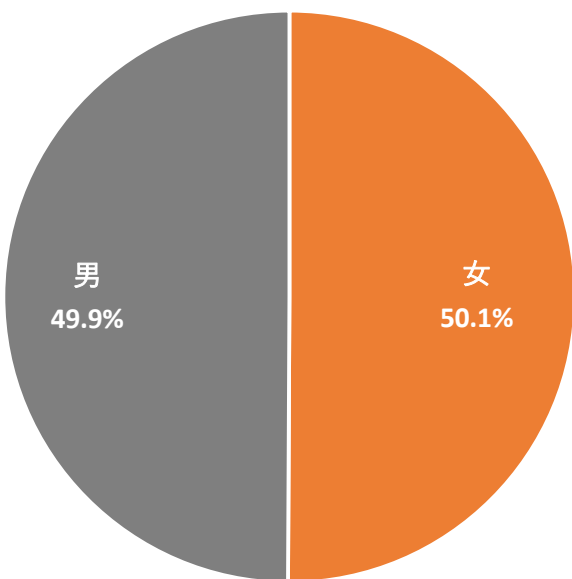
すいぶんがおおくて、
みずみずしい

(参考) 調査では、排便の有無と、7種類の便形状 (上図) のなかから最も近いものを選んで記録してもらった。

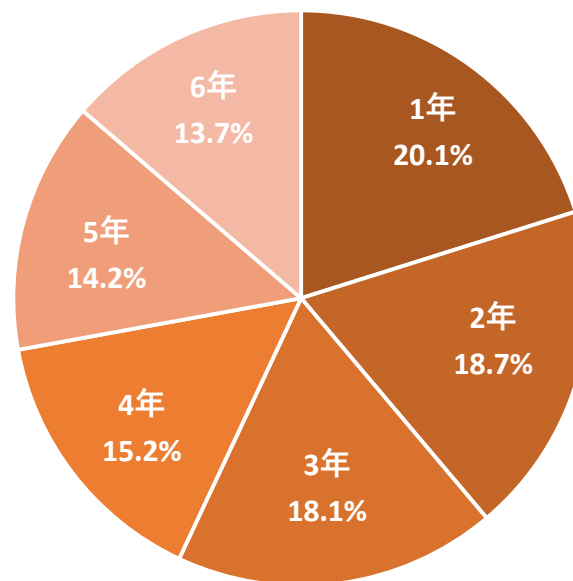
属性

計16,655人のうち、女子が8,341人（50.1%）、男子が8,314人（49.9%）だった。

性別 n=16,655



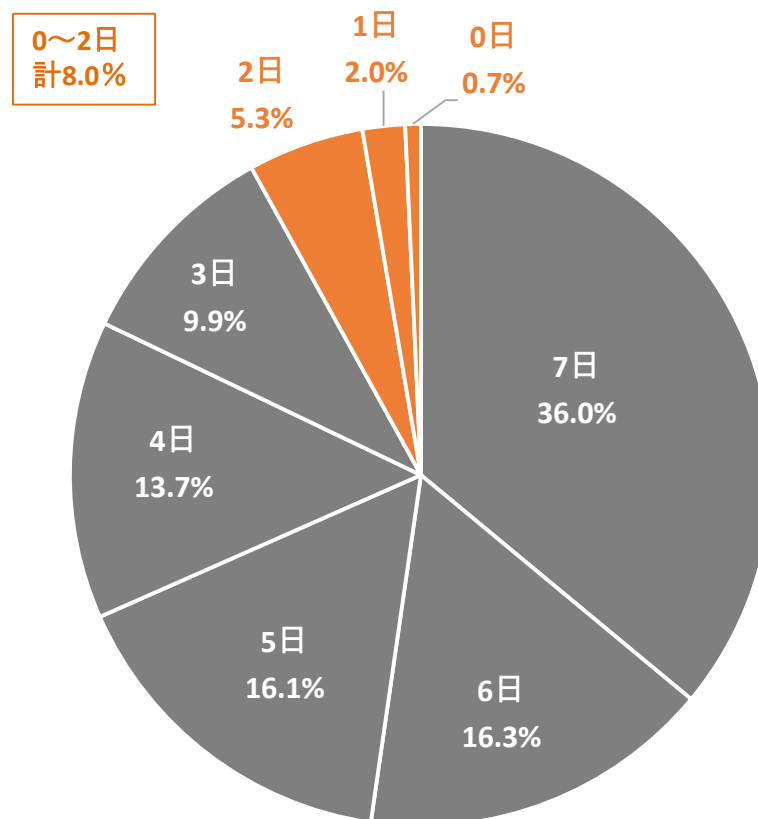
学年 n=16,655



7日間のうち、排便があった日数

7日間、毎日排便があった児童は5,999人（36.0%）だった。排便のあった日数が「0～2日」は1,336人（8.0%）、「3～4日」が3,930人（23.6%）「5～7日」が11,389人（68.4%）だった。^{*1}

7日間のうち、排便があった日数 n=16,655



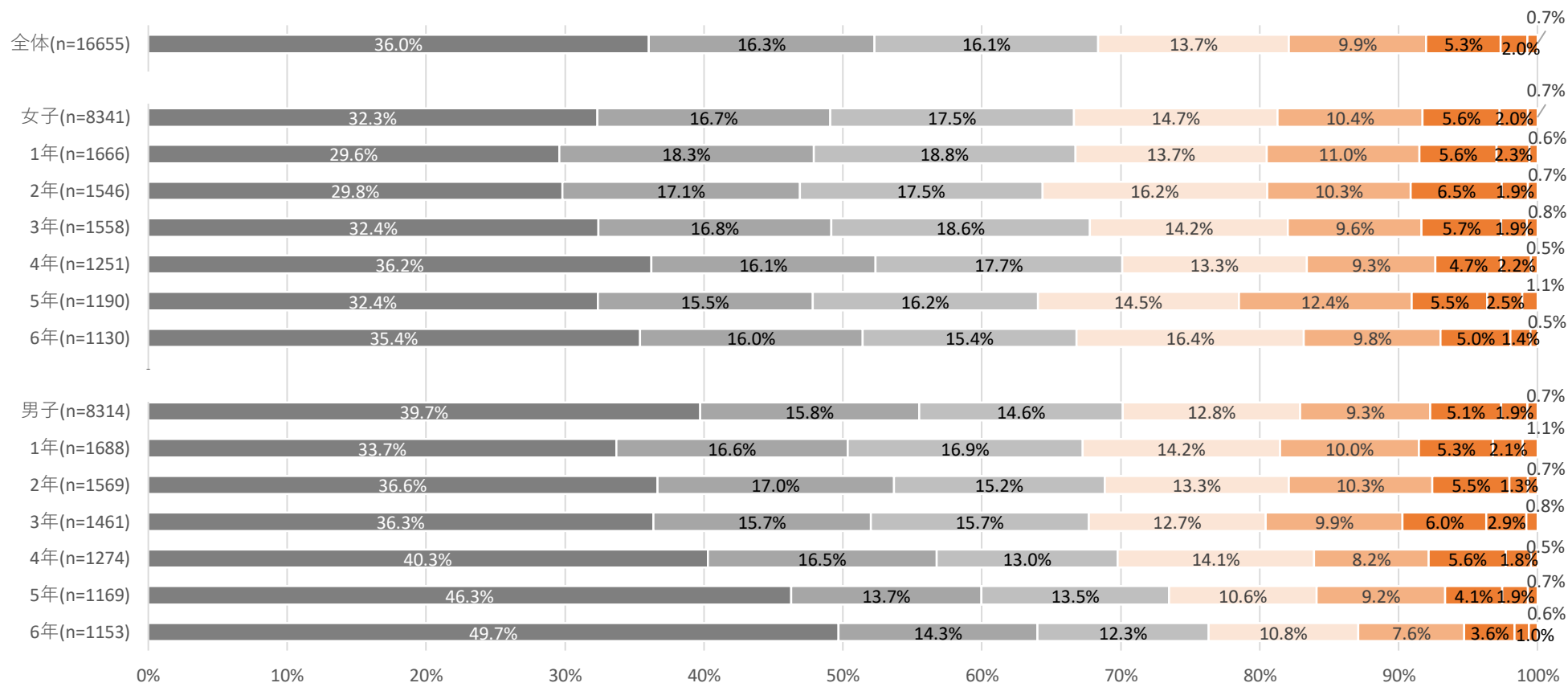
*1 『小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン』に掲載されている慢性機能性便秘症の診断基準（Rome III、4歳以上の小児）のひとつに「1週間に2回以下のトイレでの排便」があり、他の項目と合わせて、少なくとも2か月にわたり週に1回以上基準を満たすと慢性便秘症の可能性がある。

7日間のうち、排便があった日数（性・学年別）

7日間、毎日排便があった児童は女子で2,697人（32.3%）、男子で3,302人（39.7%）となり、男子が女子を7.4ポイント上回った。学年別でも、男子は全学年で女子を上回った。

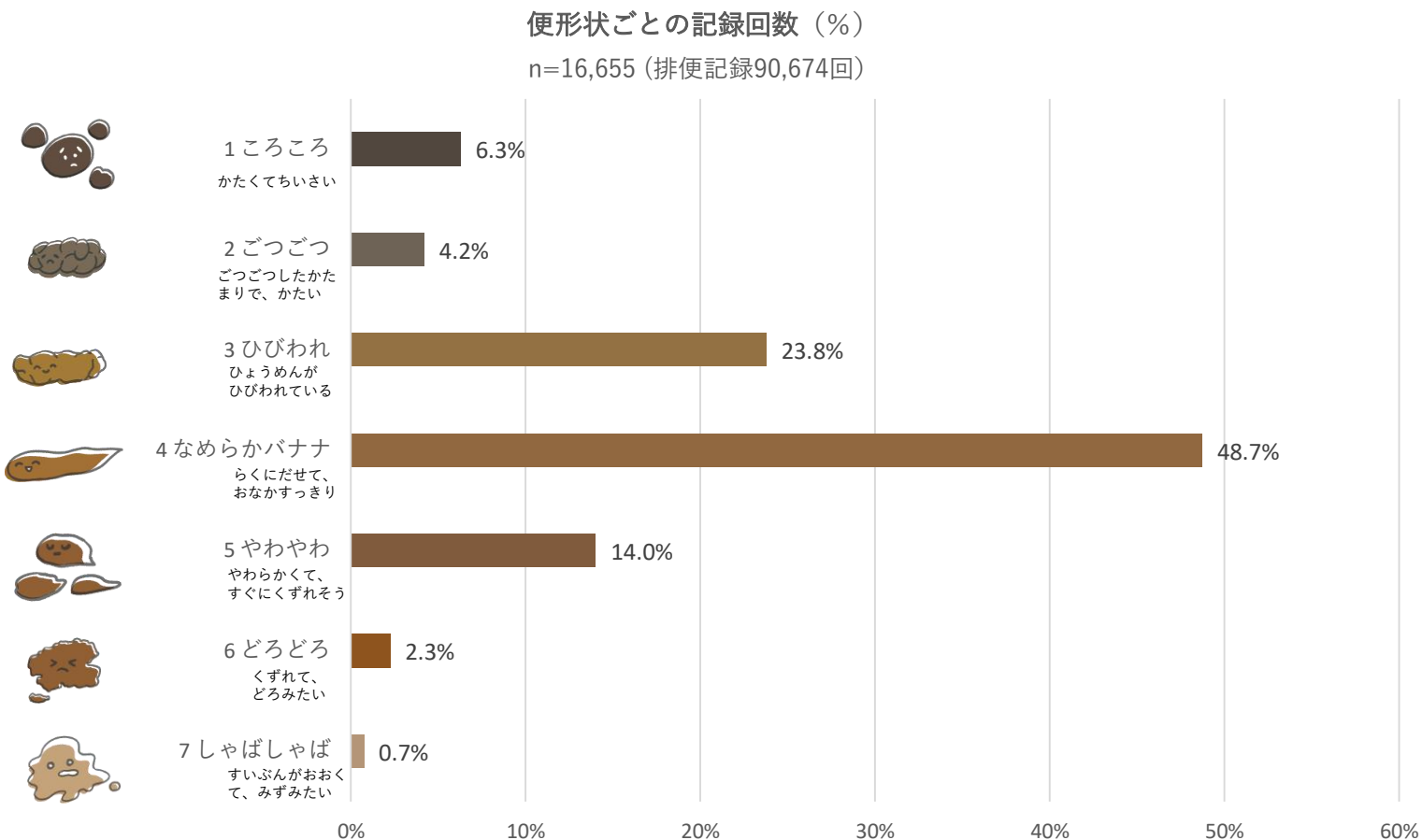
7日間のうち、排便があった日数 n=16,655

■7日 ■6日 ■5日 ■4日 ■3日 ■2日 ■1日 ■0日



便形状ごとの割合

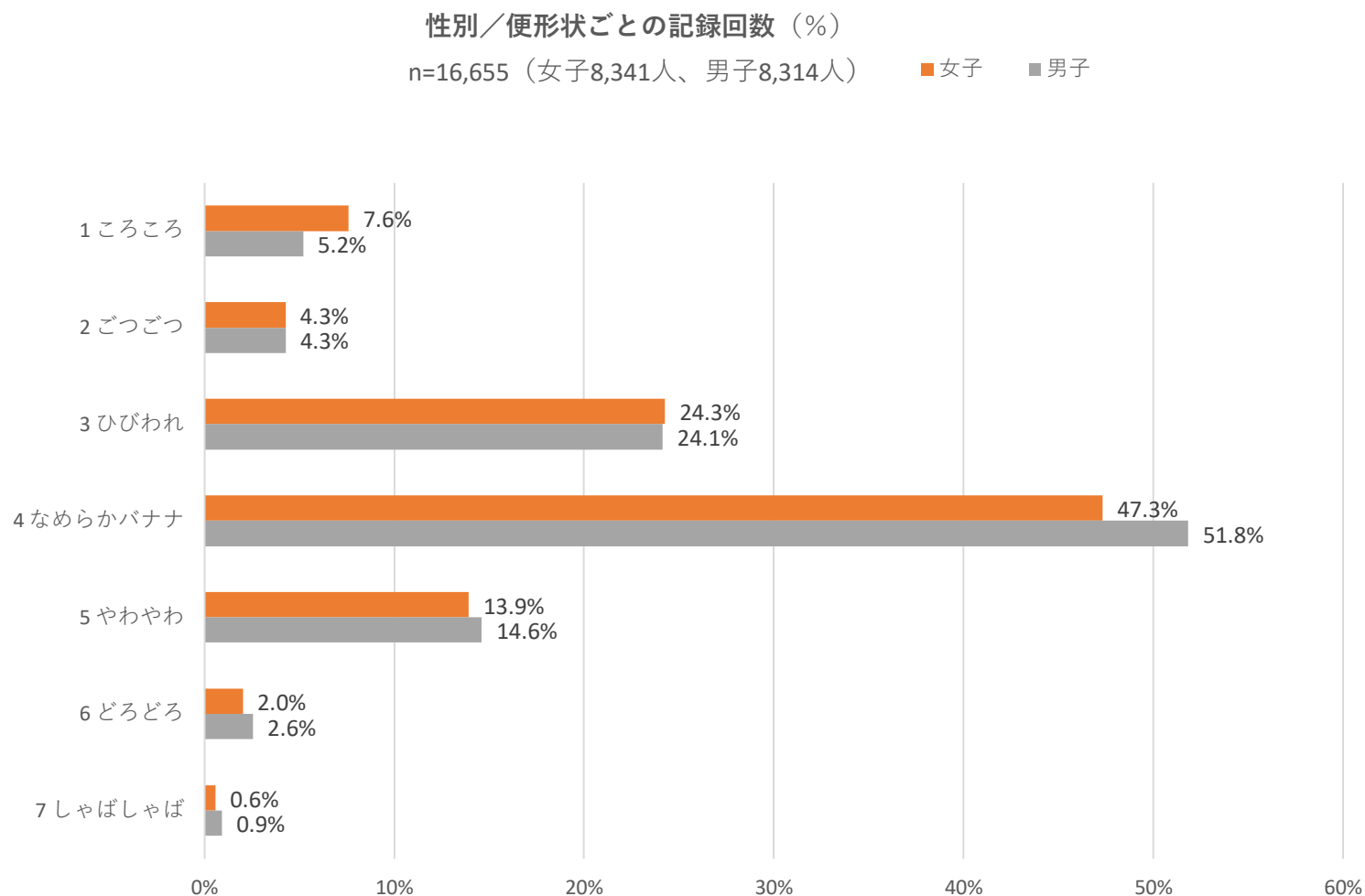
排便があった場合の記録90,647回のうち、最も多いのは「4 なめらかバナナ」*1で44,163回（48.7%）だった。下痢傾向の柔らかい便「6 どろどろ」及び「7 しゃばしゃば」が計2,721回（3.0%）だったのに対し、便秘傾向の硬い便「1 ころころ」及び「2 ごつごつ」は計9,515回（10.5%）と、3倍以上だった。



*1 『小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン』掲載の「ブリストル便形状スケール」（便の硬さによる分類指標）をもとにイラストを作成。

便形状ごとの割合（性別）

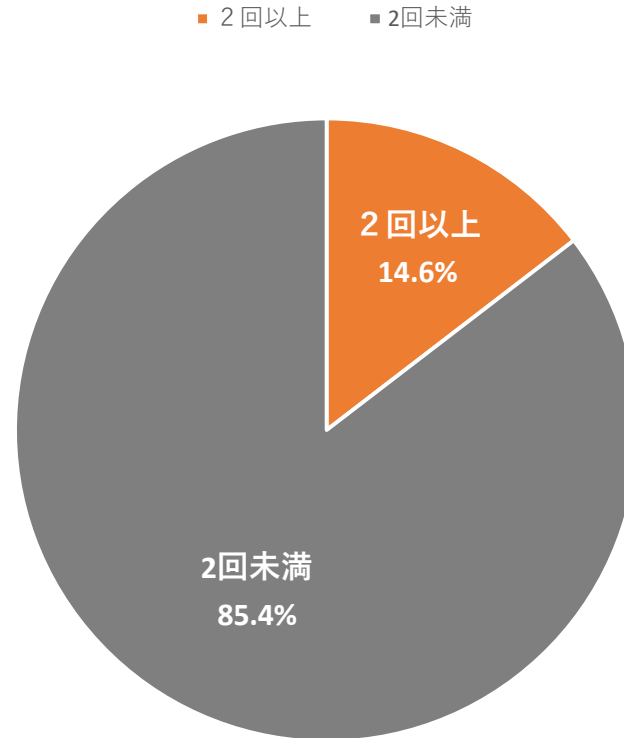
便形状を男女別で見ると、「1 ころころ」は女子が多く、「6 どろどろ」「7 しゃばしゃば」は男子が多かった。「4 なめらかバナナ」は男子が女子より4.5ポイント多く、差が最も大きかった。



硬い便の頻度

硬い便（「1 ころころ」または「2 ごつごつ」）が7日間のうちで2回以上の児童は、2,429人（14.6%）だった。^{*1}

硬い便（1ころころまたは2ごつごつ）の排便回数 n=16,655



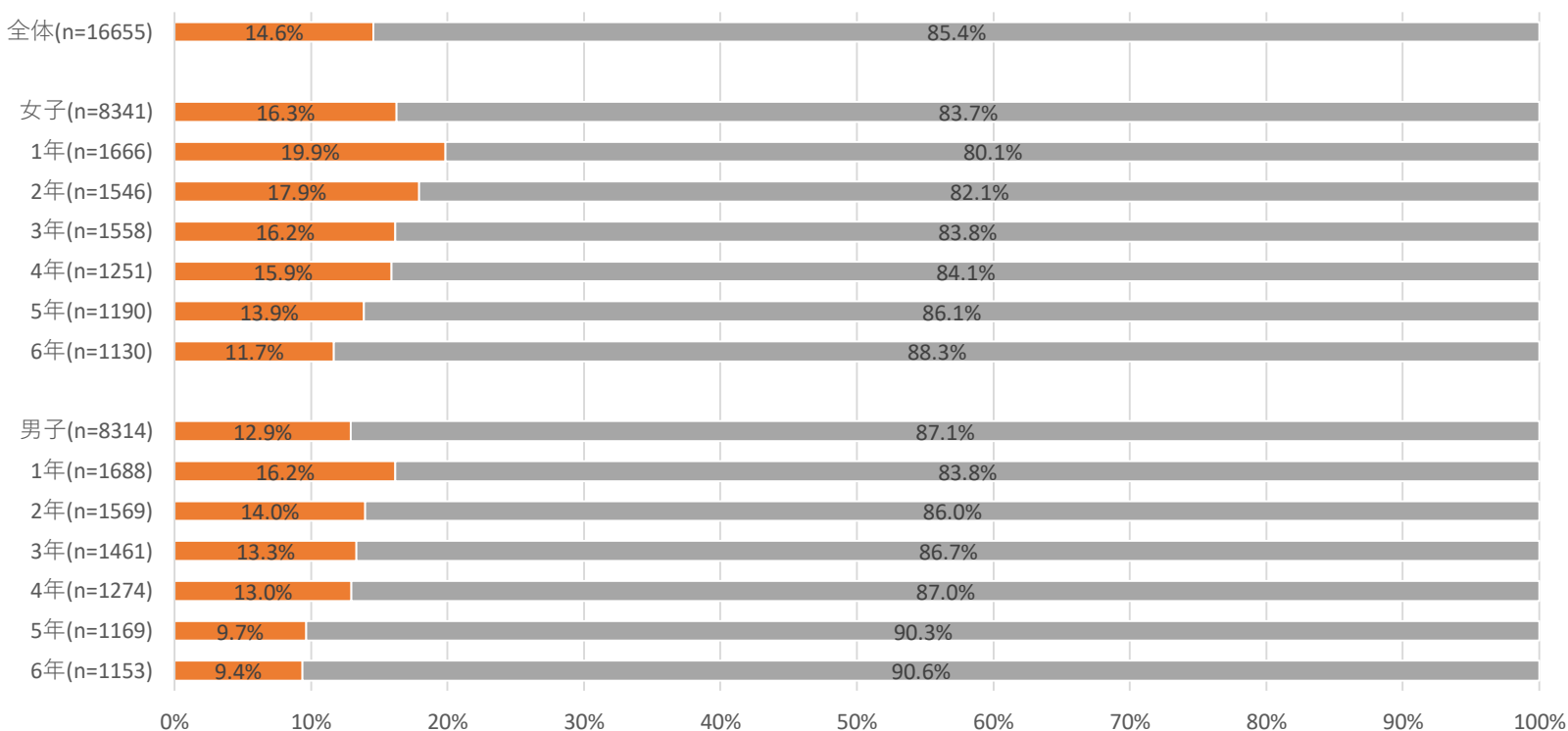
*1 『小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン』に掲載されている慢性機能性便秘症診断基準（Rome III、4歳以上の小児）のひとつに、「痛みを伴う、あるいは硬い便通の既往」があり、他の項目と合わせて、少なくとも2か月にわたり週に1回以上基準を満たすと慢性便秘症の可能性がある。これを参考に、7日間のうち硬い便（ブリストル便形状スケール「1 ころころ」または「2 ごつごつ」）が2回以上出ている児童を抽出した。

硬い便の頻度（性・学年別）

硬い便が7日間のうち2回以上出ている割合は、学年が上がるにつれて減少傾向になった。性別では女子で16.3%、男子で12.9%となり、女子が男子を3.4ポイント上回った。学年別でも、女子は全学年で男子を上回った。

性・学年別／硬い便（1ころころまたは2ごっごつ）の排便回数 n=16,655

■ 2回以上 ■ 2回未満



まとめ

中野美和子先生（学校法人神戸学園 理事・校長、さいたま市立病院 小児外科 非常勤・元部長）

先天性の排便障害疾患の治療と、一般の子どもの難治性便秘、便通異常、便失禁の治療を長年にわたり行い、2,000人以上の患者を初診してきた。医学博士、日本小児外科学会指導医。鎖肛の会顧問。近著『赤ちゃんからはじまる便秘問題』（言叢社）

今回の排便に関する調査は1万人以上という大掛かりなもので、例をみません。その結果、便秘が疑われる児童が多いことが確認されました。

排便回数から、便秘が疑われる児童（排便のあった日数が「0～2日」）は1,336人（8.0%）でした。「令和元年 国民生活基礎調査（厚生労働省）」の便秘の有訴者率のデータでは、5～9歳が0.46%、10～14歳が0.68%となっているため相当な乖離があります。

もうひとつの便秘の指標である、便の硬さの調査では、便秘が疑われる児童（ブリストルスケール1, 2の硬い便が7日間のうち2回以上出ている児童）の割合は14.6%と、排便回数で見た割合より、さらに高い数値が出ています。便秘症かどうかの判断には、排便回数よりも、便の性状のほうが重要というデータもあり、便秘の可能性の高い児童がたいへん多いという印象です*1。

排便回数、硬さの両方とも、学年が上がるにつれ改善傾向で、特に5～6年生で改善する児童が増えているのは、心身ともに成長しているため（成長につれ食事量、食事の質、ともに改善すること、体力がつくこと、心理的に許容範囲が大きくなることなど）と思われ、思春期を越えると更に改善することが期待されるが、現代社会ではかえって悪化することも想定されます。

児童は、幼児期から続く排便の状況については疑いを持たないものであり、便秘症であっても、かなり悪化しない限り症状を訴えることは、一般的にはありません。排便を話題にすることはタブー視されがちであるが、周囲の大人が時々排便状況をチェックし、便秘が疑われた場合は、本人の苦しみの程度をオープンに話し合い、生活の調整、時には受診に結び付けていただきたいと思います。

*1 排便回数と、便の形状という限定的な項目だけでは、便秘症と判断することはできないが、かなり疑わしいとは言えるだろう。また、この2項目だけで便秘の診断ができるわけではなく、この2項目が欠けている便秘症も存在する。

まとめ

特定非営利活動法人日本トイレ研究所

本調査では、排便が7日間のうち2日以下だった児童は1,336人（8.0%）、硬い便が7日間のうち2回以上出ていた児童は2,429人（14.6%）となりました。

小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン作成委員会によると、子どもが慢性便秘症になりやすいタイミングのひとつに「学校へ通いだしたころ」があります。今回の調査で、硬い便が7日間のうち2回以上出ていた児童は低学年が最も多く、1年生女子で19.9%、1年生男子では16.2%となっています。高学年になるにつれ減少傾向にありますが、一部は改善されず便秘が疑われる状態が続いていると考えられます。

食、運動、生活習慣と違い、排便については学ぶ機会がなく、他人と比べることもありません。どんな排便状態が健康なのかを理解していなければ、不調があらわれたときに早めに対処することが難しくなります。

子どもの便秘を成人期に持ち越さないためには、早期の適切な対応や治療が大切です。そのためには本人や家庭及び学校等が排便状態について理解することが必要になります。

排便を記録をすることは生活習慣を整えたり、健康的な排便習慣を身につけることに役立ちます。自身で記録をすることで食事や生活習慣に気をつけるなど行動に変化があらわれます。児童にとっては、排便をチェックして記録するという行為そのものが、主体的に自身の体の調子を意識することに役立つと考えられます。

記録をとおして児童が排便と自分の体について意識できるよう、「うんちチェックシート」には、便が出る仕組みや、便の種類についての説明を記載しました。うんちチェックシートを活用して、排便について学んだり、家庭への情報提供の機会を作ることにもつながりました。

日本トイレ研究所では排便記録の取り組みが一層広がるよう、今後も学校等と連携し、活動を続けていきます。



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week2021」を実施しました。

■うんちweek2021 実施概要

期 間 2021年11月10日(水)～11月19日(金)

(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、小林製薬株式会社、株式会社ビー・エス・ケイ、
カルビー株式会社、協和化学工業株式会社、
株式会社ケンユウ、野村乳業株式会社、株式会社はくばく（順不同）

協 力 ウンログ株式会社

Labo.
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。

子どもたちのトイレ・排泄に関しては、小学校のトイレ空間改善やトイレ・排泄教育の実施、足形シールの製作、医療機関と連携して、排便に悩む子どものための病院リストの作成などを実施しています。

[主な調査] ・2016年～2017年「小学生の排便と生活習慣に関する調査」

・2019年「母親と子どもの排便に関する実態調査結果」「子どもの生活習慣および保護者の意識に関する調査」

・2020年「小学生の排便に関する記録調査」