



# 小・中学生の排便記録2022

小学生13,651人、中学生399人の7日間の記録

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](mailto: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、中学1～3年生
- 地域：全国
- 期間：2022年11月10日（水）～11月16日（火）（うんちweek2022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
- 回答数：小学生13,651サンプル（122校）、中学生399サンプル（5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

## 1. 小学生

### ■ 7日間のうち排便があった日数 (P.6)

7日間、毎日排便があった児童は40.0%だった。排便のあった日数が「0～2日」だった児童は8.6%だった。

### ■ 硬い便の頻度 (P.10)

便秘傾向の硬い便が7日間のうち2回以上出ていた児童は16.6%で、男子全体で14.5%、女子全体で18.5%だった。最も多かったのは女子・1年生の25.0%で、学年が上がるにつれて減少する傾向だった。

### ■ 朝食摂取と硬い便の頻度 (P.12)

「朝食を7日毎日摂った児童」と、「朝食を6日以下しか摂らなかった児童」で、硬い便が7日間のうち2回以上だった割合を比較すると、差は1.5ポイントとほとんどなかった。

## 2. 中学生

### ■ 7日間のうち排便があった日数 (P.15)

7日間、毎日排便があった生徒は41.9%だった。排便のあった日数が「0～2日」は12.0%だった。

### ■ 硬い便の頻度 (P.19)

便秘傾向の硬い便が7日間のうち2回以上の生徒は12.5%で、男子全体で8.8%、女子全体で16.3%だった。最も多かったのは女子・1年生で21.1%だった。

### ■ 朝食摂取と硬い便の頻度 (P.21)

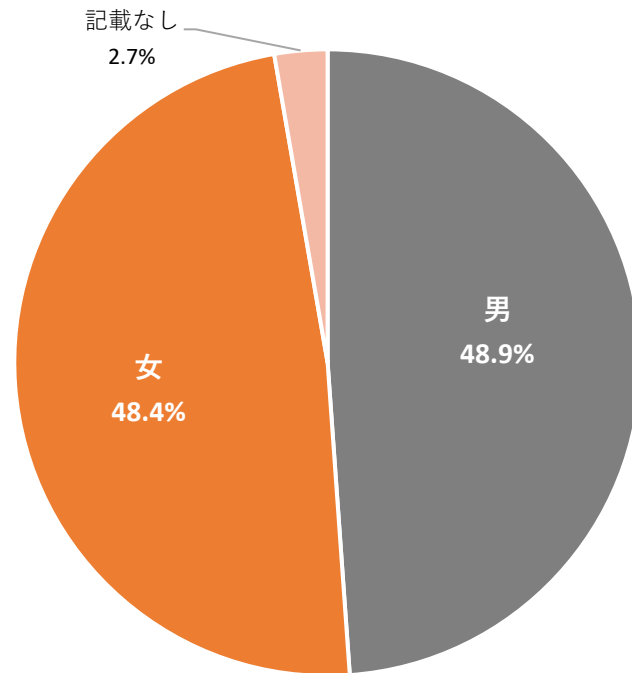
「朝食を7日毎日摂った生徒」と、「朝食を6日以下しか摂らなかった生徒」で、硬い便が7日間のうち2回以上だった割合を比較すると、朝食6日以下の場合には20.3%と、約2倍だった。

# 1. 小学生

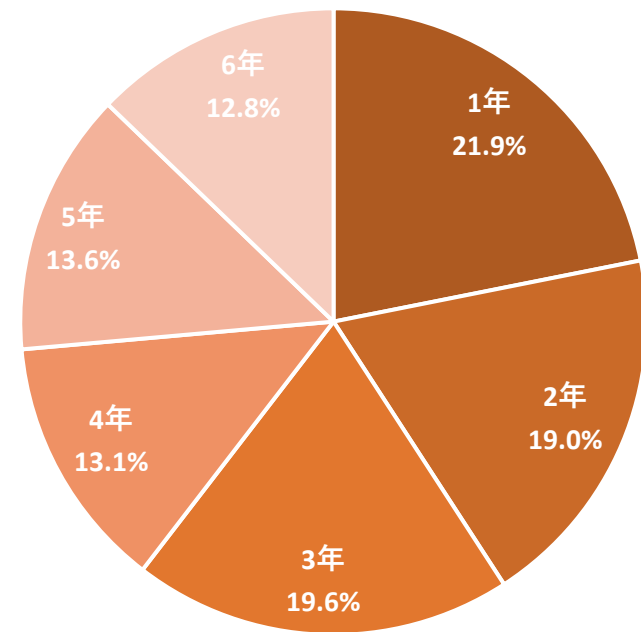
# 【小学生】属性

計13,651人のうち、女子が48.8%、男子が48.4%だった。

**性別 (%)** n=13,651



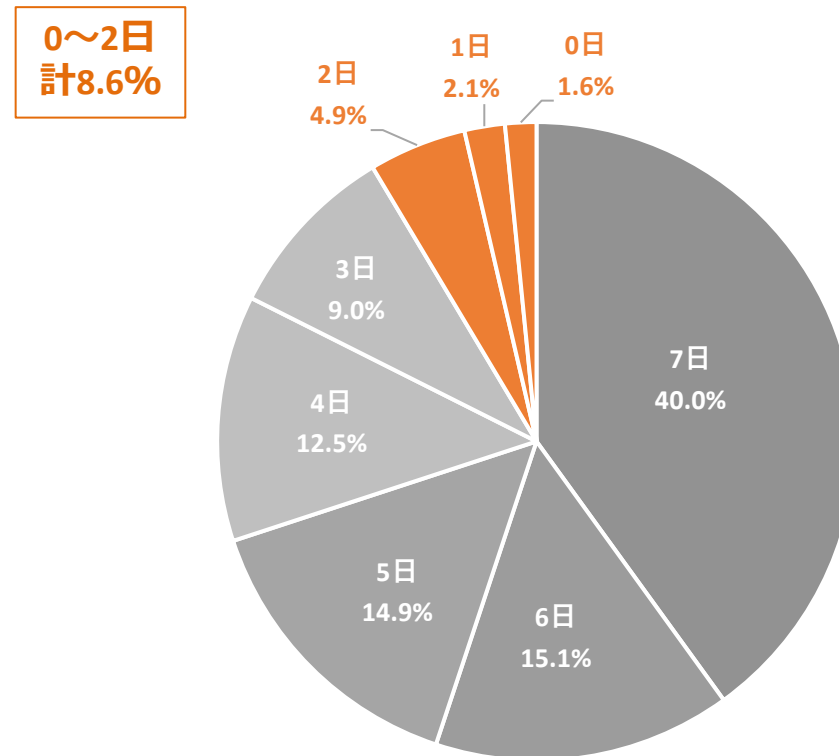
**学年 (%)** n=13,651



# 【小学生】 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40.0%だった。排便のあった日数が「0～2日」は8.6%だった\*1。

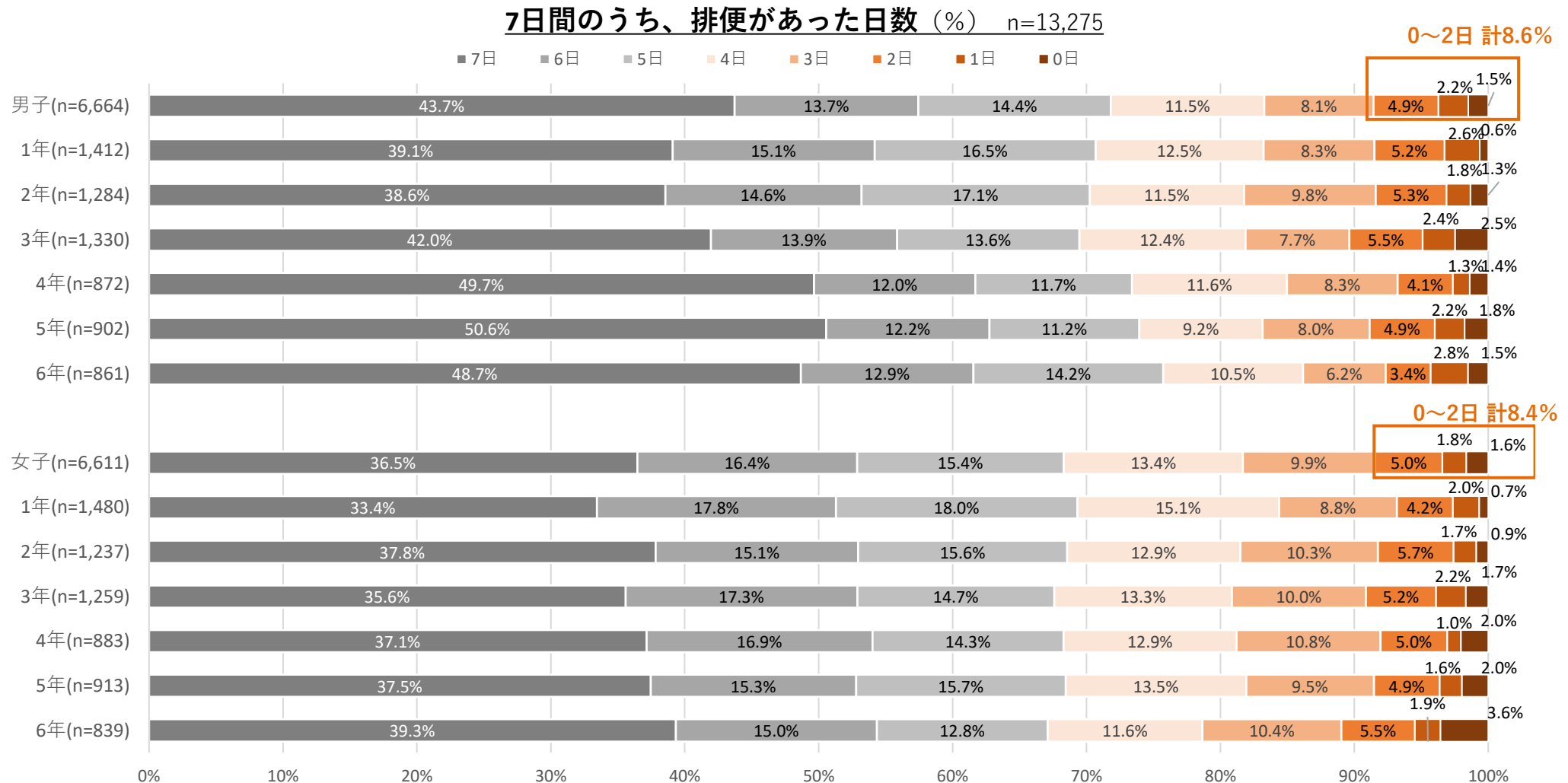
7日間のうち、排便があった日数 (%) n=13,651



\*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。

# 【小学生】 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男子で43.7%、女子で36.5%となり、男子が女子を7.2ポイント上回った。  
 排便があった日数「0～2日」は男子で計8.6%、女子で計8.4%だった。

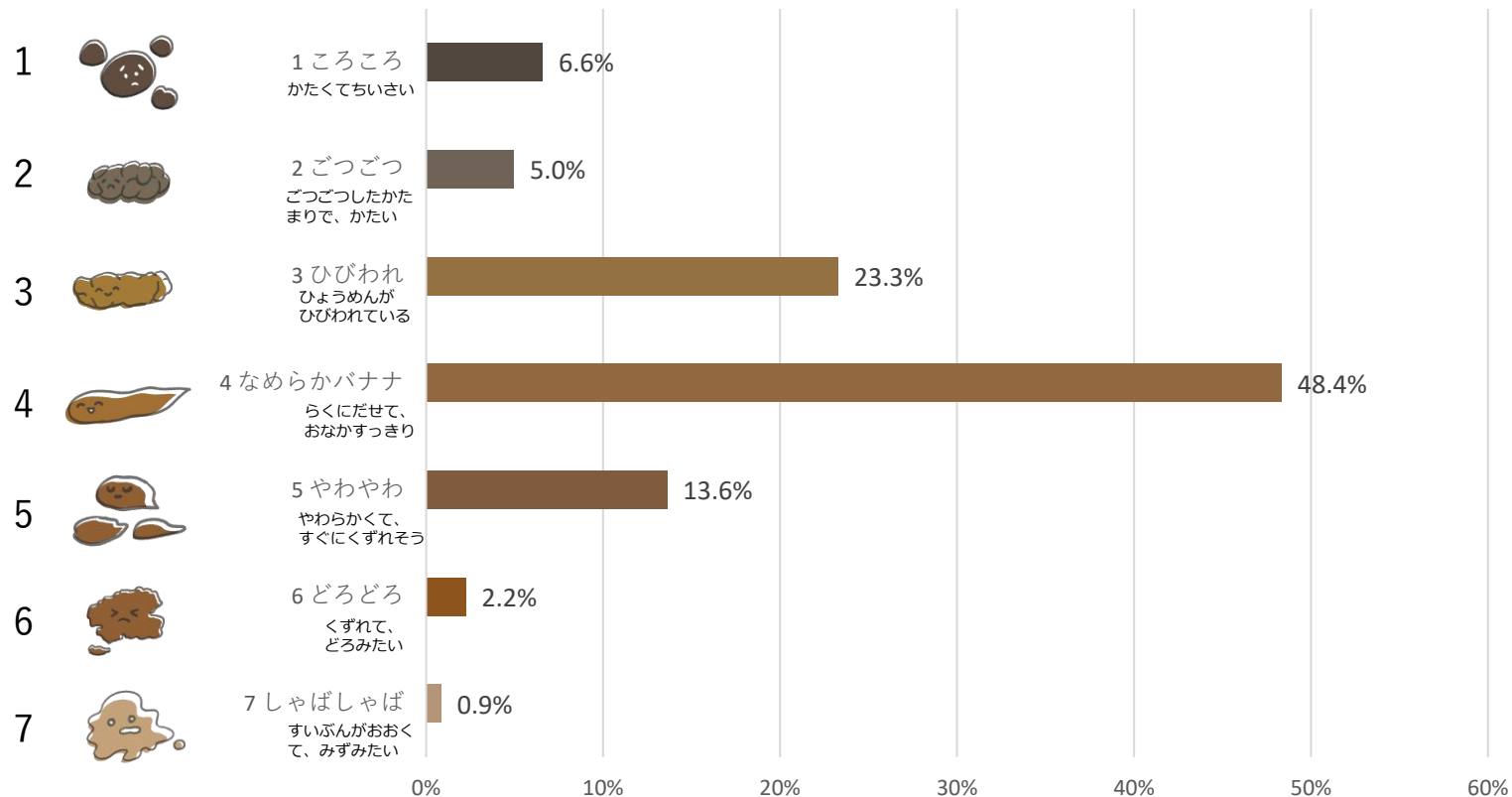


# 【小学生】便形状ごとの割合

排便の記録75,317回のうち、最も多いのは「4 なめらかバナナ」\*1で48.4%だった。下痢傾向の柔らかい便「6 だろだろ」及び「7 しゃばしゃば」が3.1%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11.6%と、3倍以上だった。

便形状ごとの記録回数 (%)

n=13,651 (排便記録75,317回)



\*1 『小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン』掲載の「プ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。



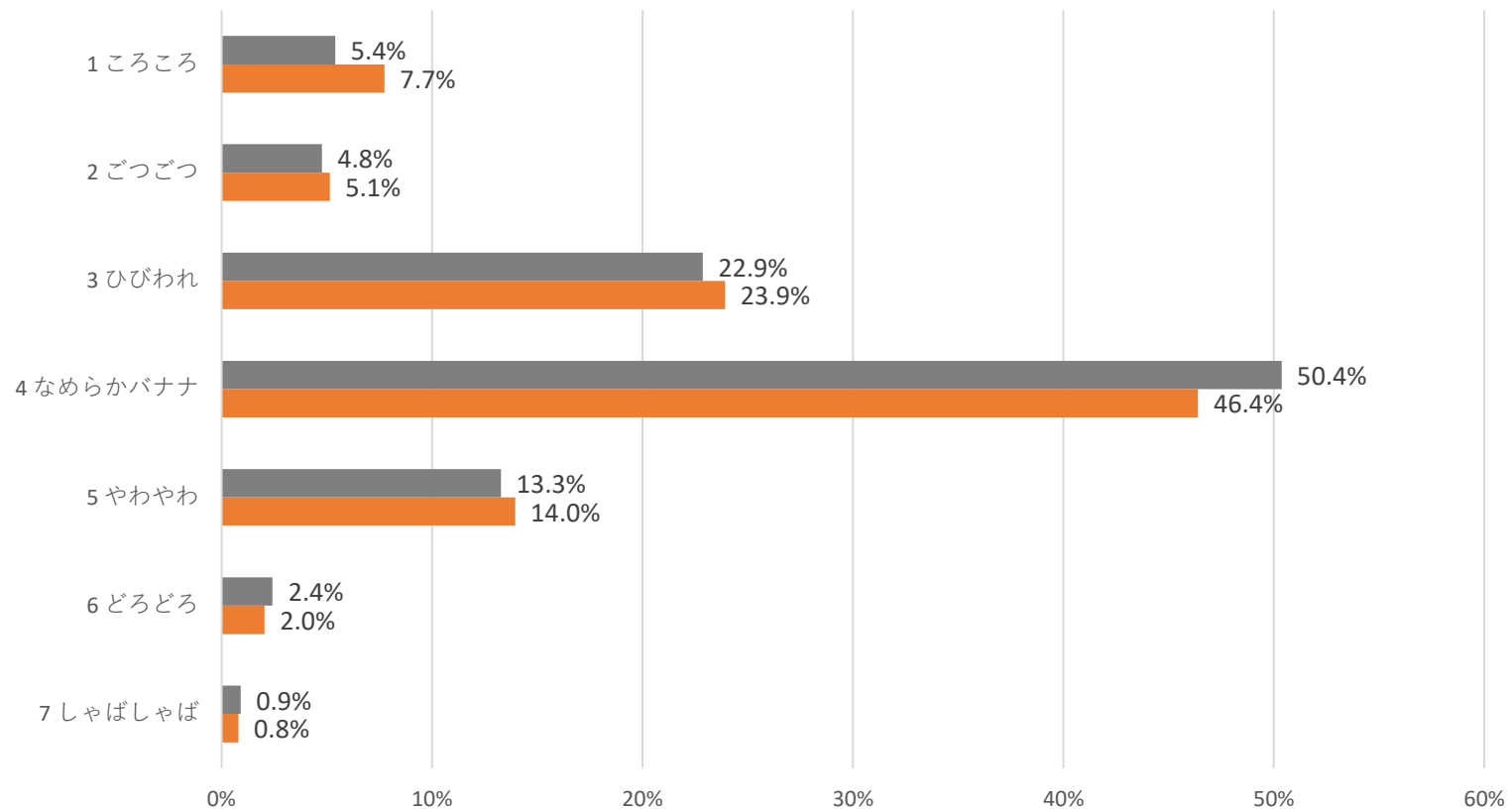
# 【小学生】便形状ごとの割合（男女別）

便形状を男女別で見ると、最も良い便である「4 なめらかバナナ」は男子が女子より4.0ポイント多かった。「1 ころころ」「2 ごっごつ」「3 ひびわれ」「5 やわやわ」は女子が若干多かった。

男女別／便形状ごとの記録回数（％）

n=13,275（男子6,664人、女子6,611人）

■男子 ■女子

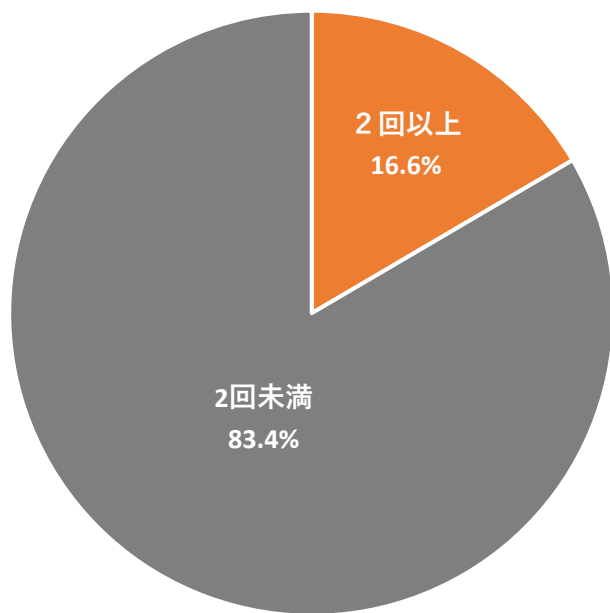


# 【小学生】 硬い便の頻度

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16.6%だった\*1。男子全体で14.5%、女子全体で18.5%となった。最も多かったのは女子・1年生の25.0%で、学年が上がるにつれて減少する傾向だった。

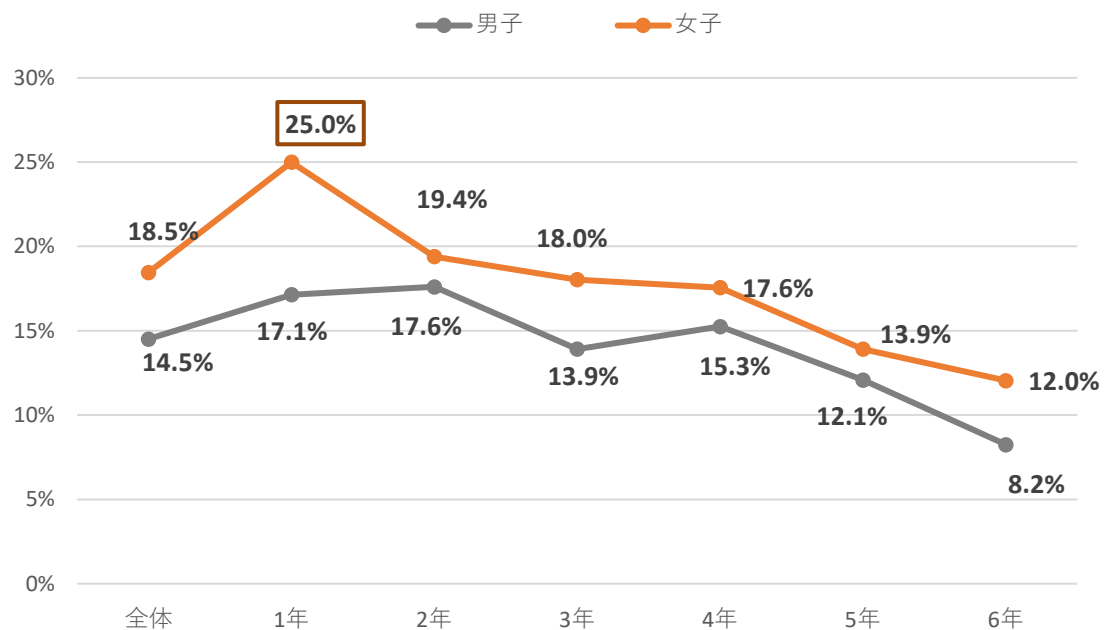
硬い便（1ころころまたは2ごつごつ）の排便回数（%）

n=13,651



硬い便が2回以上（性・学年別）（%）

n=13,275 (男子6664人、女子6611人)

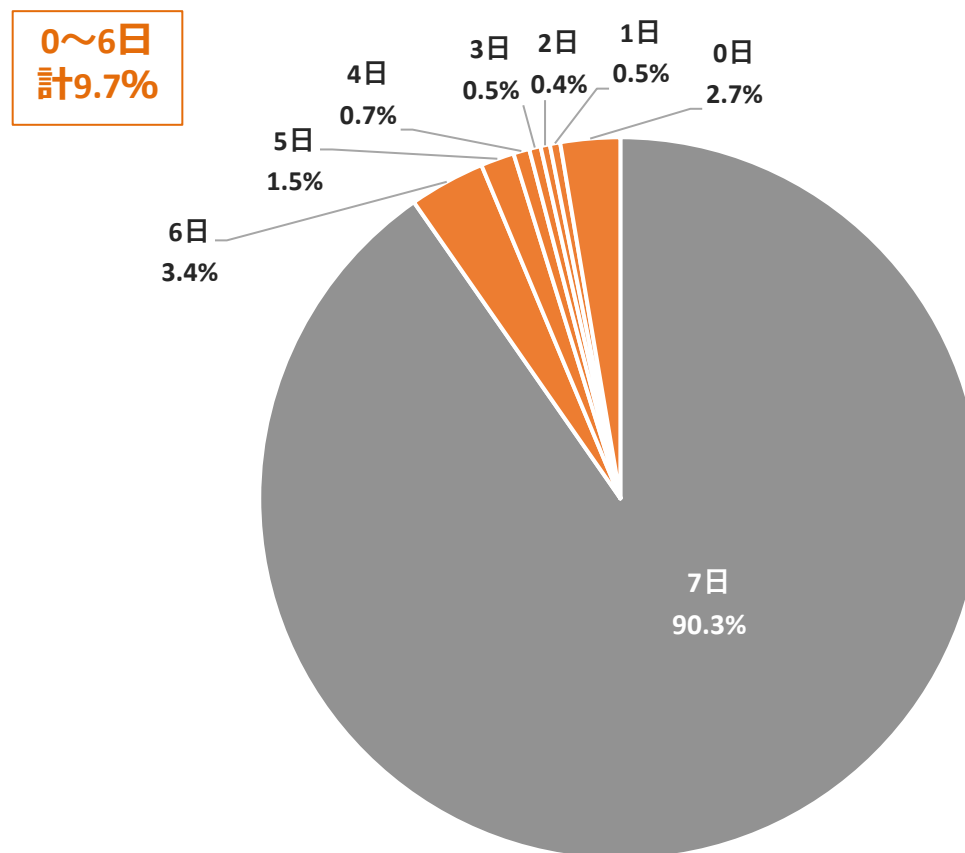


\*1 『小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン』に掲載されている慢性機能性便秘症診断基準（Romell、4歳以上の小児）のひとつに、「痛みを伴う、あるいは硬い便通の既往」があり、他の項目と合わせて、少なくとも2か月にわたり週に1回以上基準を満たすと慢性便秘症の可能性がある。これを参考に、7日間のうち硬い便（ブリストル便形状スケール「1 ころころ」または「2 ごつごつ」）が2回以上出ている児童を抽出した。

# 【小学生】 7日間のうち、朝食を摂った日数

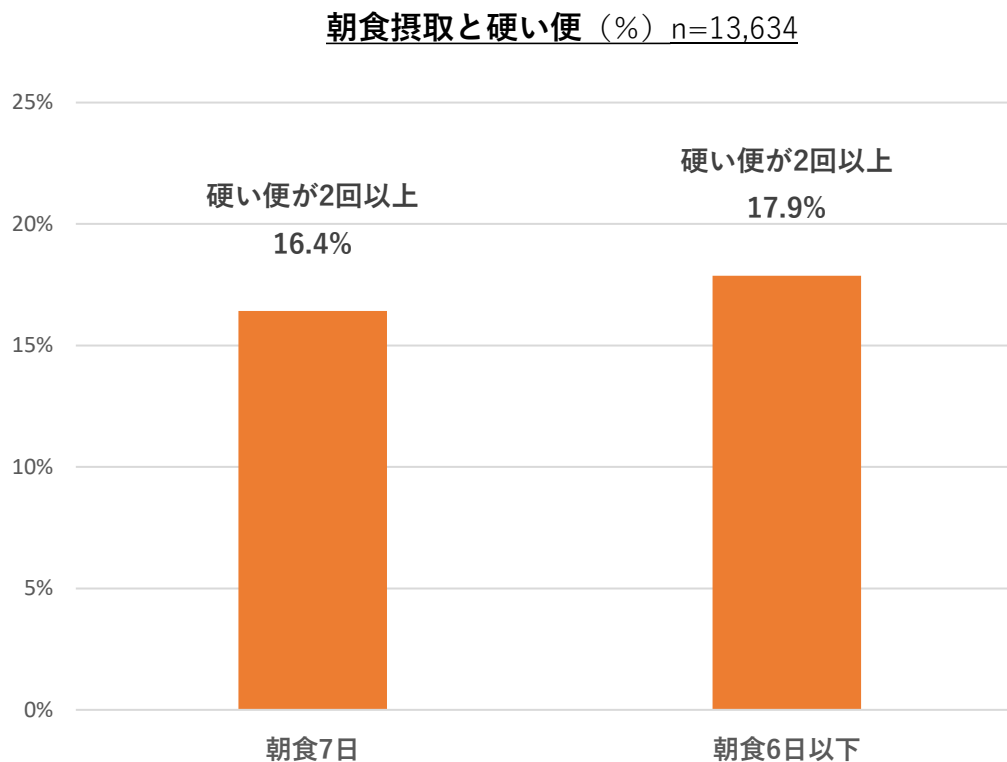
7日間、毎日朝食を摂った児童は90.3%だった。朝食を摂った日数が「0～6日」は9.7%だった。

7日間のうち、朝食を摂った日数 (%) n=13,634



## 【小学生】朝食摂取と、硬い便の頻度

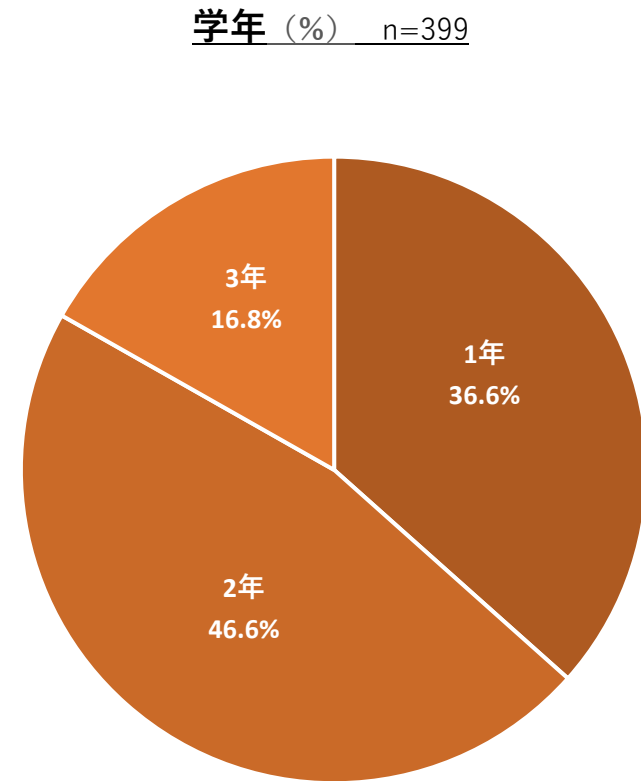
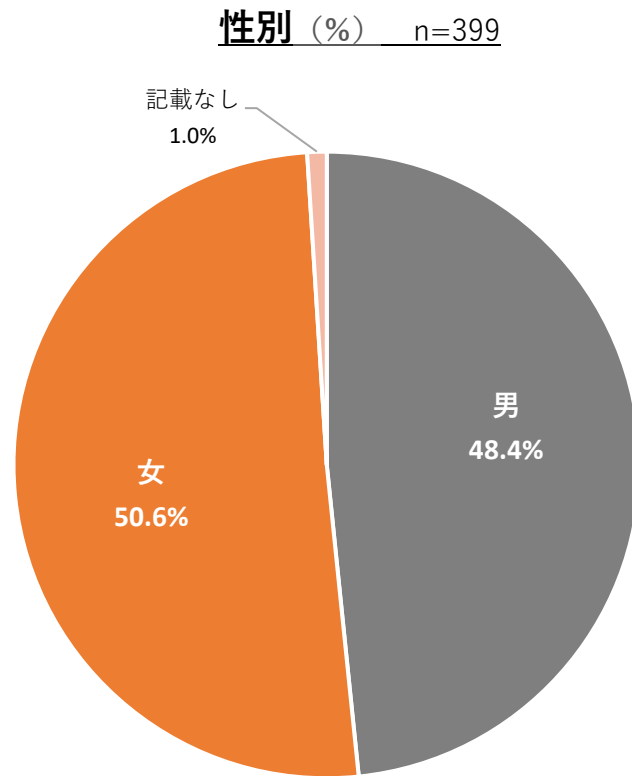
「朝食を7日毎日食べた児童」と「朝食を6日以下しか食べなかった児童」で、硬い便が7日間のうち2回以上だった割合（p.10参照）を比較すると、差は1.5ポイントとほとんどなかった。



## 2. 中学生

# 【中学生】属性

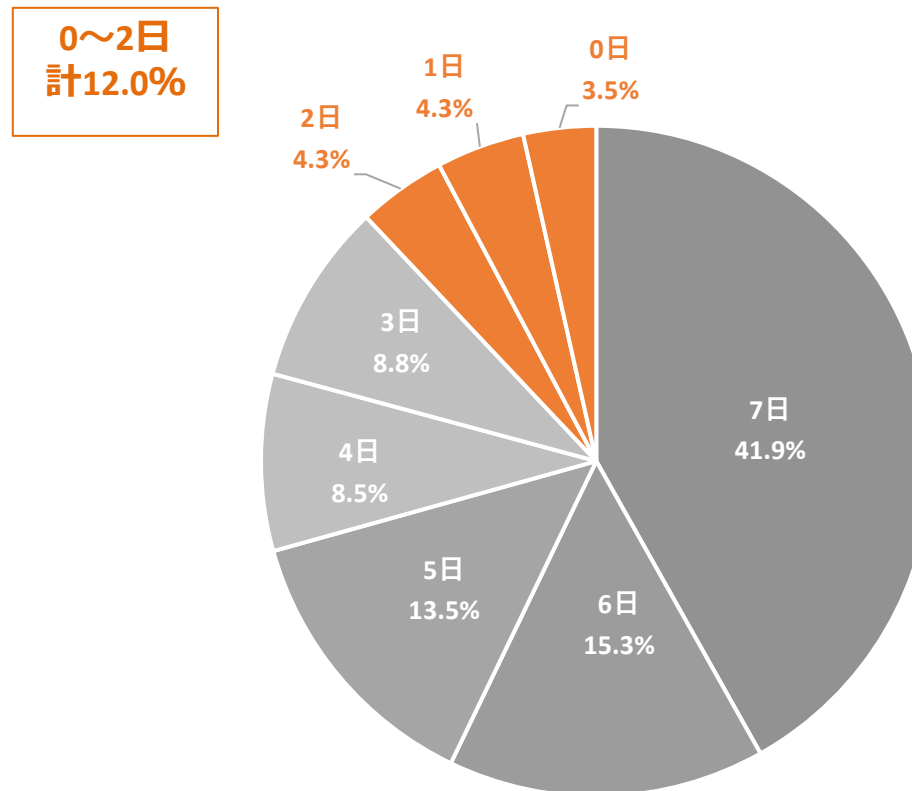
計399人のうち、男子が48.1%、女子が50.6%だった。



# 【中学生】 7日間のうち、排便があった日数

7日間、毎日排便があった生徒は41.9%だった。一方、排便のあった日数が「0～2日」は12.0%だった\*1。

7日間のうち、排便があった日数 (%) n=399



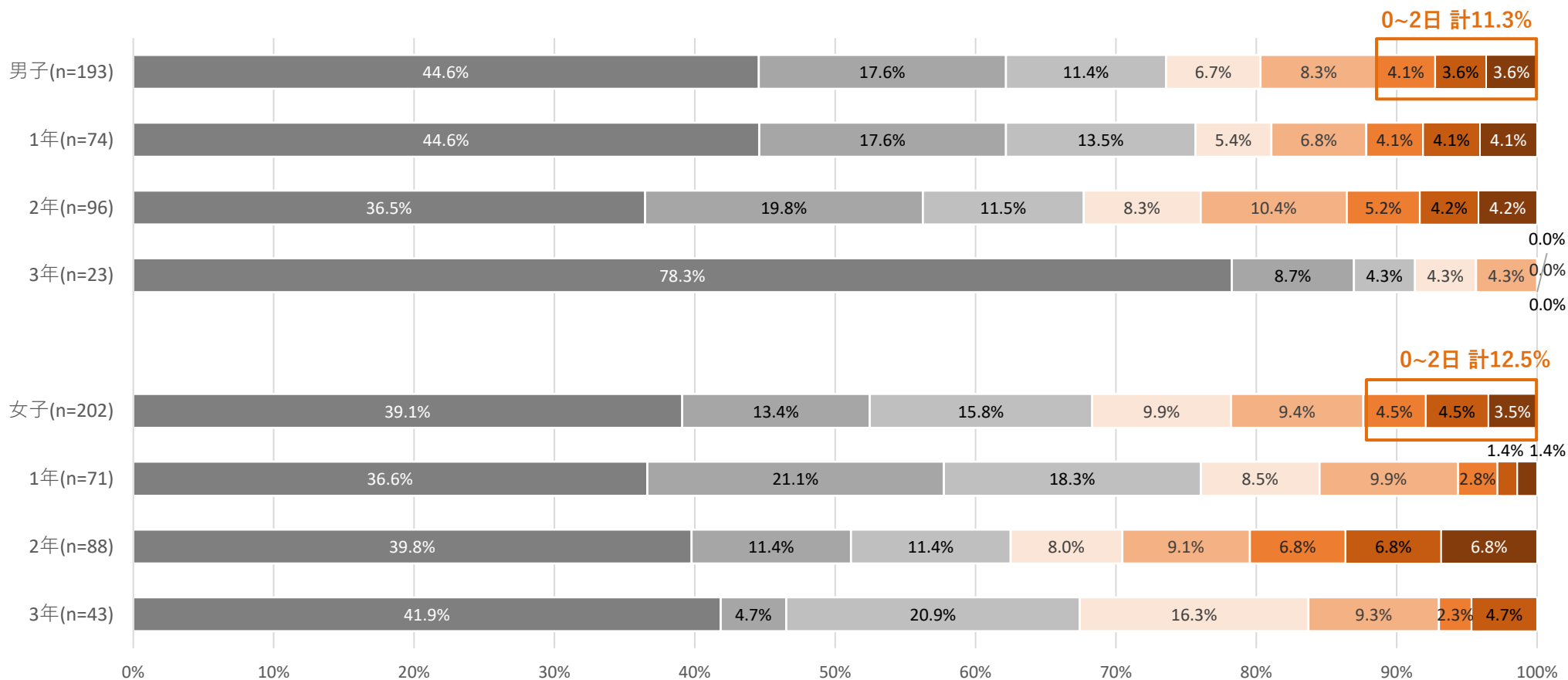
\*1 『小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン』に掲載されている慢性機能性便秘症の診断基準（Rome III、4歳以上の小児）のひとつに「1週間に2回以下のトイレでの排便」があり、他の項目と合わせて、少なくとも2か月にわたり週に1回以上基準を満たすと慢性便秘症の可能性がある。

# 【中学生】 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男子44.6%、女子で39.1%となり、男子が女子を5.5ポイント上回った。  
 排便があった日数「0～2日」は男子で計11.3%、女子で計12.5%だった。

7日間のうち、排便があった日数（%） n=395

■7日 ■6日 ■5日 ■4日 ■3日 ■2日 ■1日 ■0日

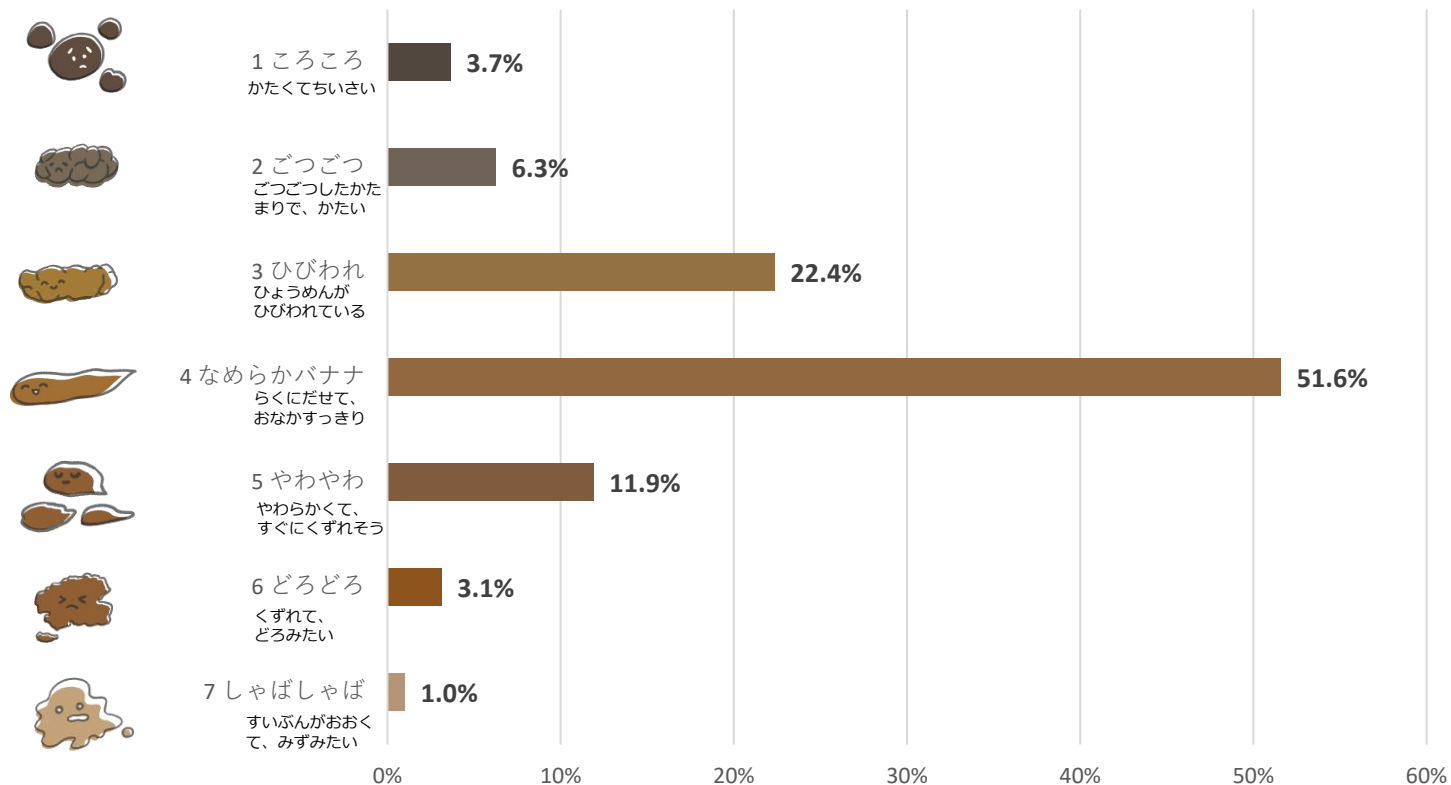




# 【中学生】便形状ごとの割合

排便の記録2,132回のうち、最も多いのは「4 なめらかバナナ」\*1で51.6%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4.2%だったのに対し、便秘傾向の硬い便「1 ころころ」「2 ごつごつ」は計9.9%と、2倍以上だった。

便形状ごとの記録回数 (%) n=399 (排便記録2,132回)

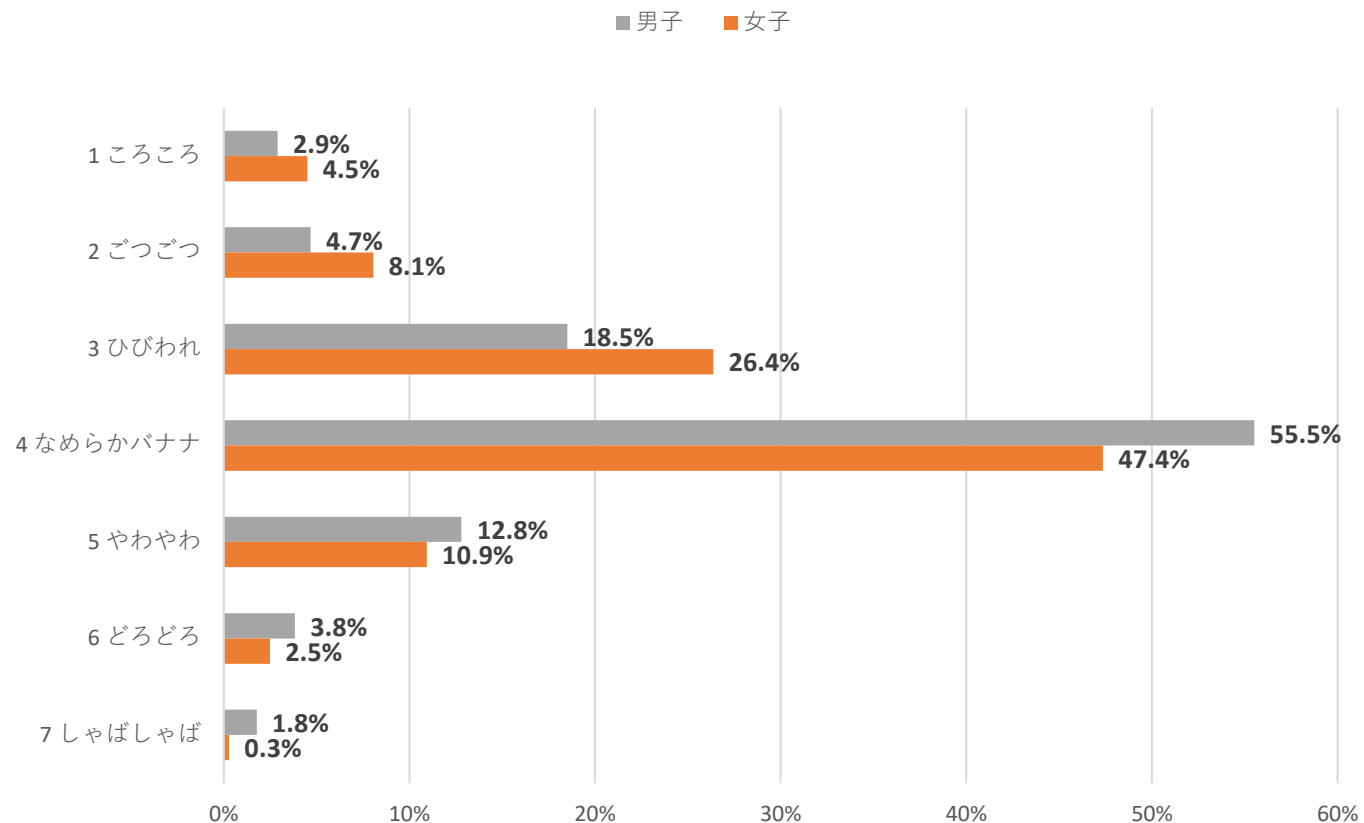


\*1 『小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン』掲載の「プリストル便形状スケール」（便の硬さによる分類指標）をもとにイラストを作成。

# 【中学生】便形状ごとの割合（男女別）

便形状を男女別で見ると、最も良い便である「4 なめらかバナナ」は男子が女子より8.2ポイント多かった。「1 ころころ」「2 ごっごつ」は女子が多く、「6 だろだろ」「7 しゃばしゃば」は男子が多かった。

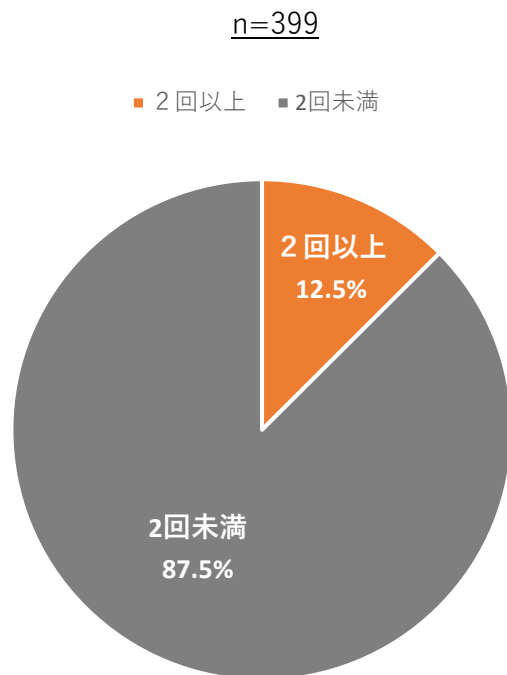
男女別／便形状ごとの記録回数（%）n=395（男子193人、女子202人）



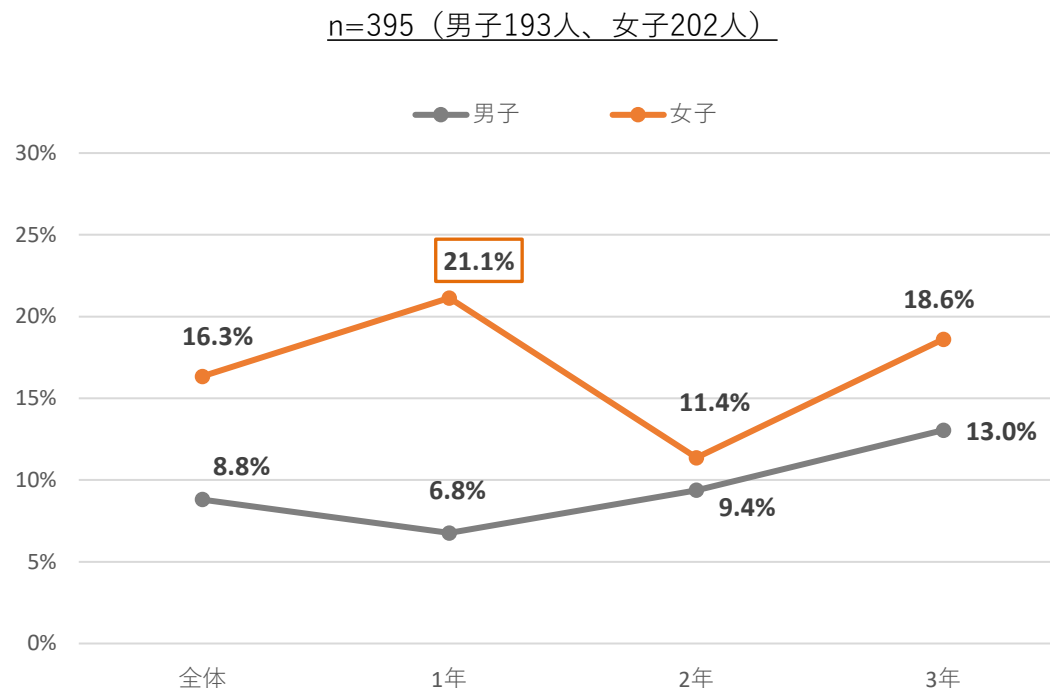
# 【中学生】 硬い便の頻度

硬い便（「1 ころころ」または「2 ごつごつ」）が7日間のうち2回以上の生徒は12.5%だった\*1。男子全体で8.8%、女子全体で16.3%だった。最も多かったのは女子・1年生で、21.1%だった。

硬い便（1ころころまたは2ごつごつ）の排便回数（%）



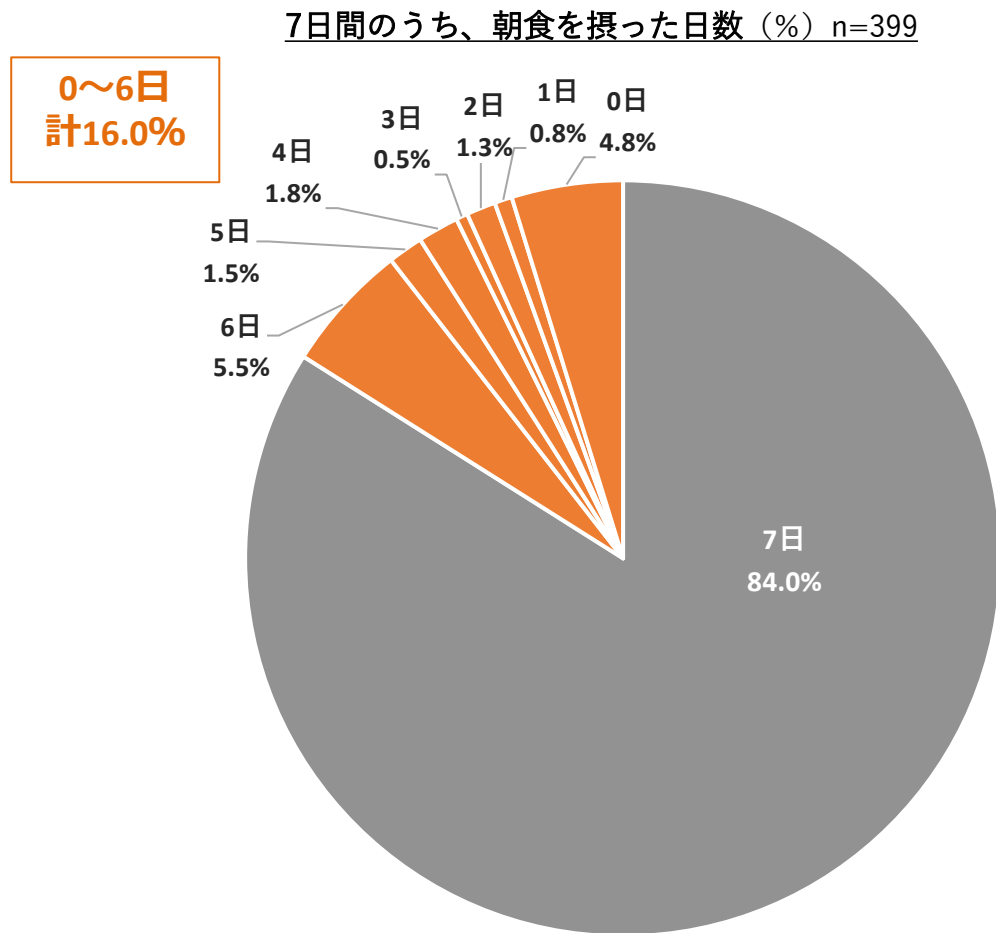
硬い便が2回以上（性・学年別）（%）



\*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（RomeIII、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。

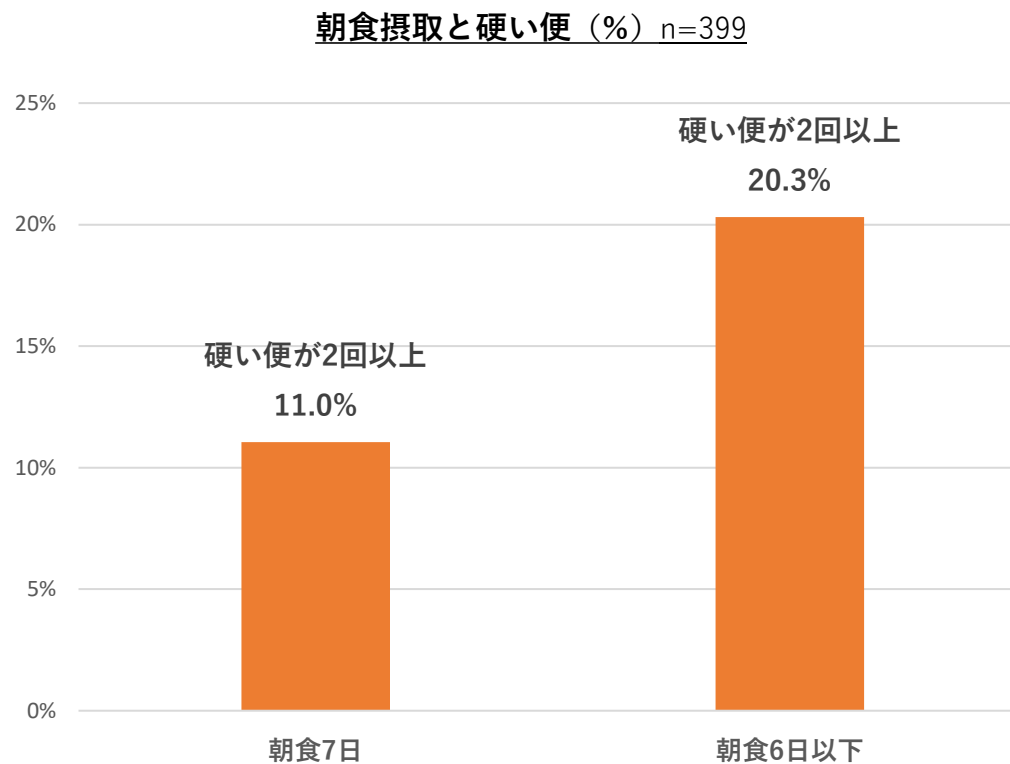
# 【中学生】 7日間のうち、朝食を摂った日数

7日間のうち、朝食を毎日摂った生徒は84.0%だった。「0日～6日」は16.0%で、このうち「0日」は4.8%だった。



## 【中学生】朝食摂取と、硬い便の頻度

「朝食を7日毎日摂った生徒」と、「朝食を6日以下しか摂らなかった生徒」で、硬い便が7日間のうち2回以上だった割合（p.19参照）を比較すると、朝食6日以下場合は20.3%で、朝食7日の場合に比べ約2倍だった。



# 専門家によるまとめ

## 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）

小学生は昨年に続いて122校、13,651サンプルという多数の記録です。便秘症と言ってよい排便日数が週「0～2日」は8.6%で、便形状で便秘と推測される硬便が週2回以上だったのは16.6%で、両者とも女子のほうがやや多くなっています\*1。およそ1割前後の子どもがおそらく治療したほうがよい程度の便秘症の可能性がありそうです。本当に良い便性は全体の48.4%と半数に達せず、また、毎日排便があった児童は40%に過ぎません。小学生の半分以上が、便秘を用心したほうが良い状態です。朝食に関しては、その質は不明ですが、90%の児童が毎日摂取しているという良い状態です。また朝食を摂取しないことと硬便は関連がありそうですが、有意差までは認めませんでした。

中学生の排便のデータはあまり例がなく、今回は5校、399サンプルですが貴重な記録です。排便日数が週「0～2日」は男子11.3%、女子12.5%でした。便形状で便秘と推測される硬便が週2回以上は12.5%で、両者とも女子のほうがやや多くなっています。これは小学生の記録よりやや少なめですが、あまり変わりません。本当に良い便性は全体の51.6%とおおよそ半数、また、毎日排便があった児童は男子44.6%、女子39.1%と半数に達しません。毎日朝食を摂取した割合は小学生より明らかに減り、硬便との関連もはっきりしています。

子どもの便秘は、思春期ごろの急速な身体の成長発達と食事量増加に伴い、特に男児ではかなり改善すると考えていましたが女子より多少よくなっている程度です。一部は改善しても、思春期の生活の変化、勉学のストレスなどで、あらたに便秘になる可能性も考えられます。

小学生も中学生も、自らの排便状況には疑いを持たないことが普通で、治療したほうがよい便秘症でも、よほど強い症状がない限り自ら便秘を訴えることはありません。また、食事を含む日常生活の調整で排便状態をより良くすることが可能なのに、それを知る機会は少ないのです。まず、子どもの排便状態を把握し、便秘の予防、必要なら受診、治療に結び付けてもらいたいものです。

\*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

3年目となる今年の排便記録調査では、小学校122校のほか、初めて中学校5校にも協力をいただきました。排便が7日間のうち「0～2日」だったのは小学生で8.6%、中学生で12.0%でした。また便秘が疑われる「硬い便」が2回以上となったのは小学生で16.6%、中学生で12.5%で、最も多かった小学校1年生・女子では25.0%と、4人に1人でした。また、小学生では学年が上がるにつれて、硬い便の割合は改善傾向がみられるものの、中学生ではそうした傾向はみられませんでした。成長期にある小学生、中学生の1割以上が便秘が疑われる状態にあるのは、社会的な課題として対応が必要であると考えます。

「小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン」では、子どもが便秘を発症しやすい契機の一つとして「学童における通学の開始や学校での排泄の回避」をあげています。小学校の入学は子どもにとって大きな環境の変化であるとともに、学校でトイレに行きにくい・排便しにくいと感じる風潮は依然残っています。トイレを我慢して便秘になることがないように、排便の大切さについて学ぶ機会およびトイレに行きやすい学校環境を作ることも必要だと考えます。

また今回は朝食の摂取についての記録を実施しました。中学生では朝食を欠食した日がある生徒16.0%と小学生の1.6倍になっています。「0日」の割合も4.8%であり、朝食を摂らないことが習慣化している生徒も一定数いることがうかがわれます。また、「朝食を7日毎日食べた生徒」と「6日以下」に分けて「硬い便」頻度を比較したところ、中学生では2倍近くの差があり、朝食をしっかり食べることの重要さも浮き彫りになりました。

便の状態は、食事のほか、運動、睡眠、心の状態などさまざまなことが影響します。日本トイレ研究所では、今後も排便についての啓発活動を継続し、便の状態をチェックすることで自分の健康を意識する習慣を、子どもたちに身に付けてもらいたいと考えます。



[toilet-magazine.jp/unchiweek](http://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week2022」を実施しました。

#### ■うんちweek2022 実施概要

期 間 2022年11月10日(木)～11月19日(土)

(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、株式会社ビー・エス・ケイ、  
カルビー株式会社、小林製薬株式会社、マグミット製薬株式会社、  
イチジク製薬株式会社、株式会社ケンユウ、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

[www.toilet.or.jp](http://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] ・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」

・2020～2021年「小学生の排便に関する記録調査」

・2022年「小学生と保護者の排便に関する意識調査」