



# 学生1,050名の排泄に関するアンケート調査

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](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：排尿・排便に関する学生の意識や習慣の把握
- 対象：高校生、大学生、大学院生、専門学校・専修学校生
- 地域：全国
- 期間：2021年9月1日（水）～10月17日（日）
- 方法：Google フォームを利用したインターネット調査
- 回答数：1,050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

# 結果概要

## ■便秘の改善方法 (P.8)

便秘を改善するために効果的だと思うことについては、「いつもより水分を摂る」(721人)が最も多く、次に「食物繊維を多く含むものを食べる」(681人)、「ヨーグルトを食べる」(600人)と続いた。

## ■便秘の診断基準への該当 (P.9)

便秘症の診断基準6項目\*については、2項目以上あてはまる人は22.0%、1項目あてはまる人は25.0%であった。あてはまる項目として最も多いのは「排便中に強くいきむ必要がある」、次に多いのは「排便しても便が残っている感じがある」だった。

## ■便秘の認識と診断基準への該当状況 (P.10)

自身を「便秘だと思う」と答えた人のうち、便秘症の診断基準に2項目以上あてはまる人は53.3%であった。一方、「あてはまるものはない」と答えた人は10.9%であった。また、「便秘だと思わない」と答えた人のうち、2項目以上にあてはまる人は15.4%であった。

## ■排便に関する困りごと (P.11)

排便について困っていることがあるのは全体の51.4%だった。困っている項目として最も多いのは「下痢しやすい」(212人)、次に多いのは「排便回数が少ない」(184人)であった。

## ■排尿に関する困りごと (P.14)

排尿について困っていることがあるのは全体の23.7%だった。困っている項目として最も多いのは「日中、排尿の回数が多い」(125人)、次に多いのは「排尿後、下着をつけてから尿が少しもれることがある」(55人)であった。

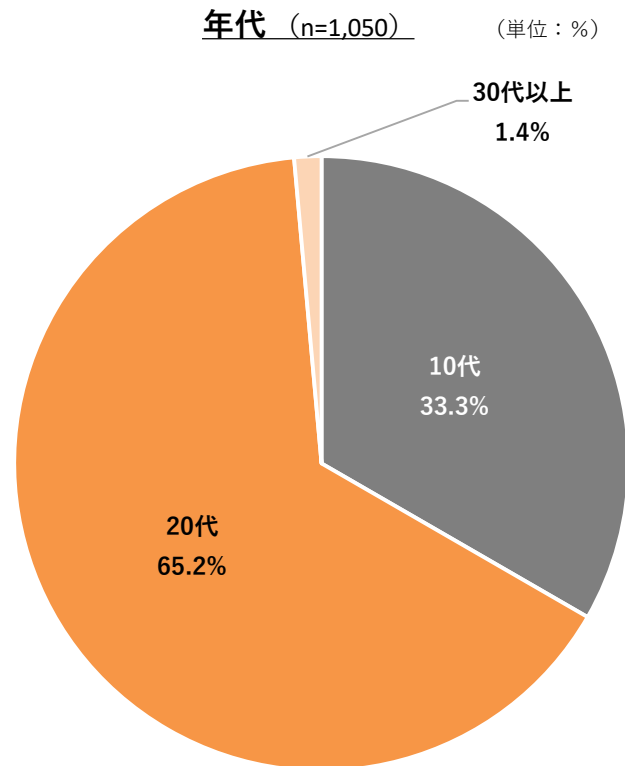
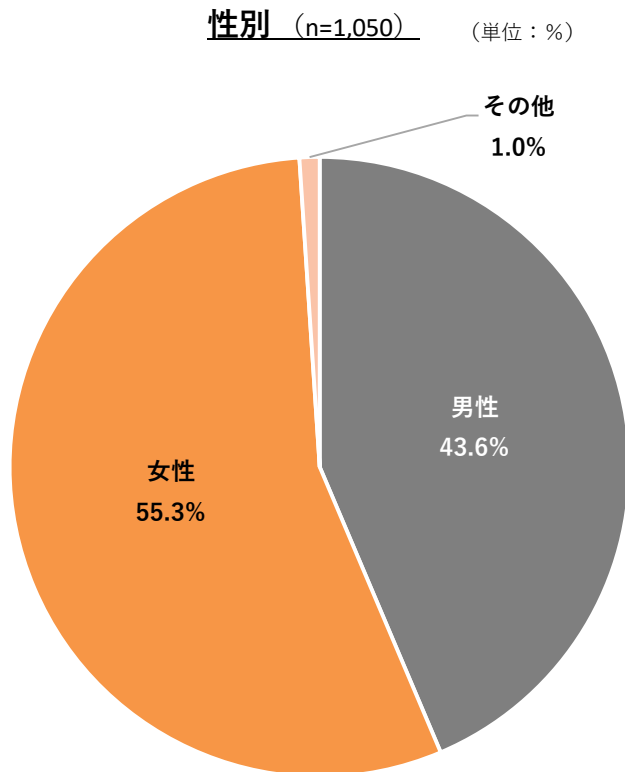
## ■排便や排尿に関する困りごとがあった場合 (P.15)

排便や排尿に関する困りごとが生じた場合の対応については、「ネットで調べる」(832人)が最多であった。

\*『慢性機能的便秘症診療ガイドライン2017』掲載の診断基準(RomeIV)6項目のうち、2項目以上にあてはまると「便秘症」の可能性がある。

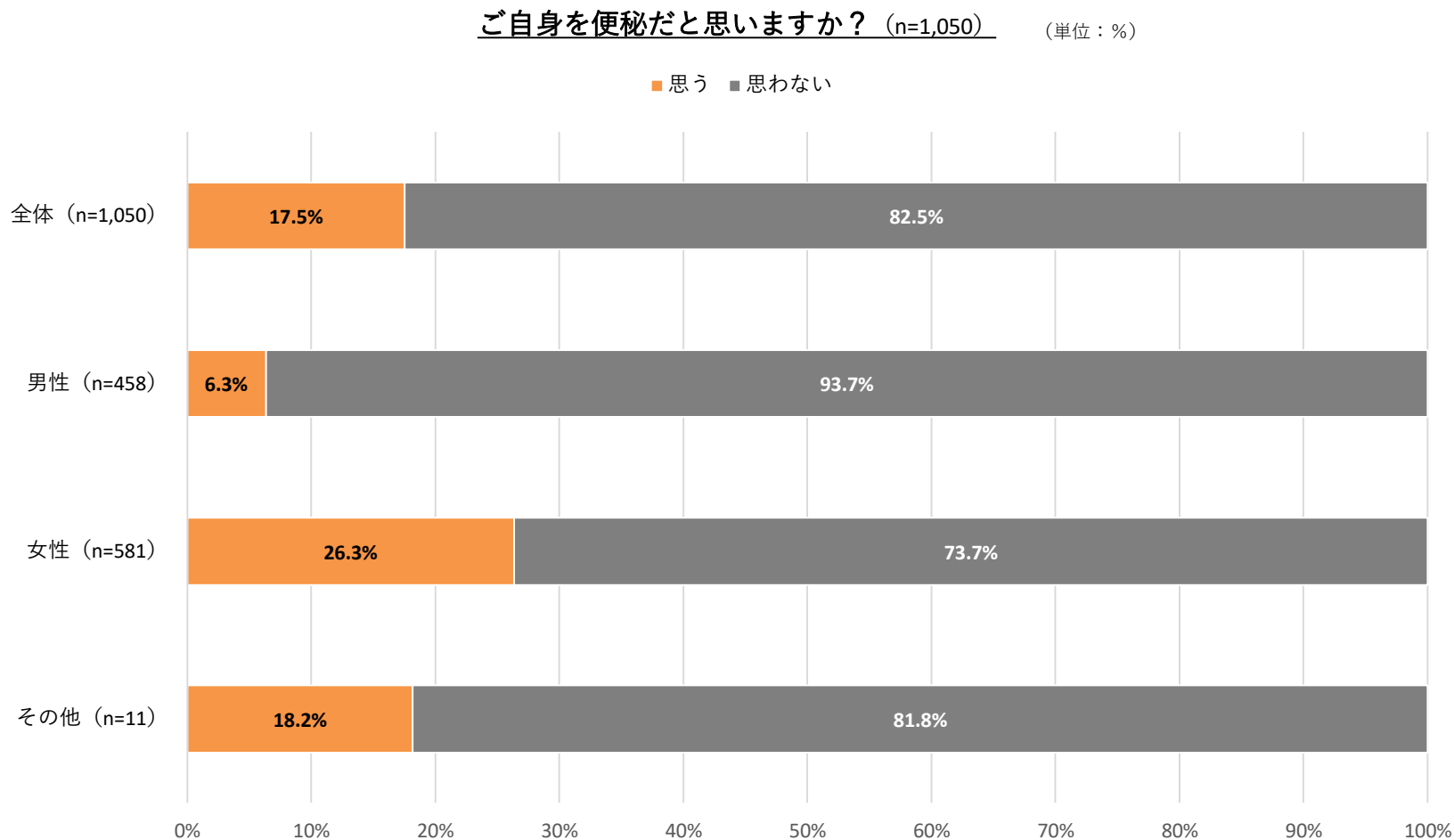
# 属性

回答者1,050人のうち、男性が458人(43.6%)、女性が581人(55.3%)であった。  
年代は10代が350人(33.3%)、20代が685人(65.2%)、30代以上が15人(1.4%)であった。



# 1. 便秘かどうかの認識

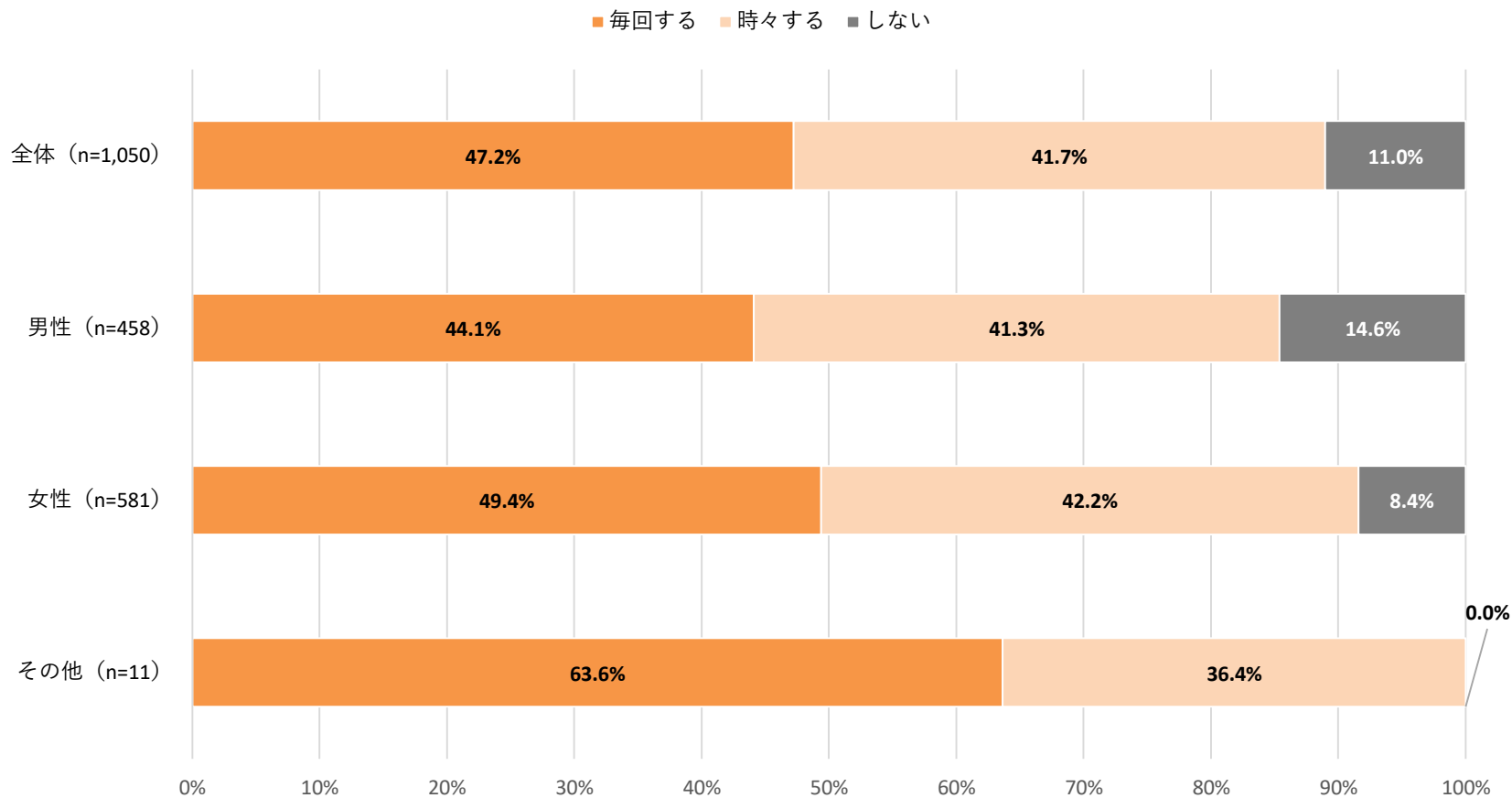
自身を「便秘だと思う」と答えた割合は全体の17.5%であった。性別にみると、「女性」(26.3%)が「男性」(6.3%)よりも多かった。



## 2. うんちの状態のチェック

排便後にうんちの状態をチェックするかについては、「毎回する」(47.2%)が最も多く、次に多いのは「時々する」(41.7%)であった。

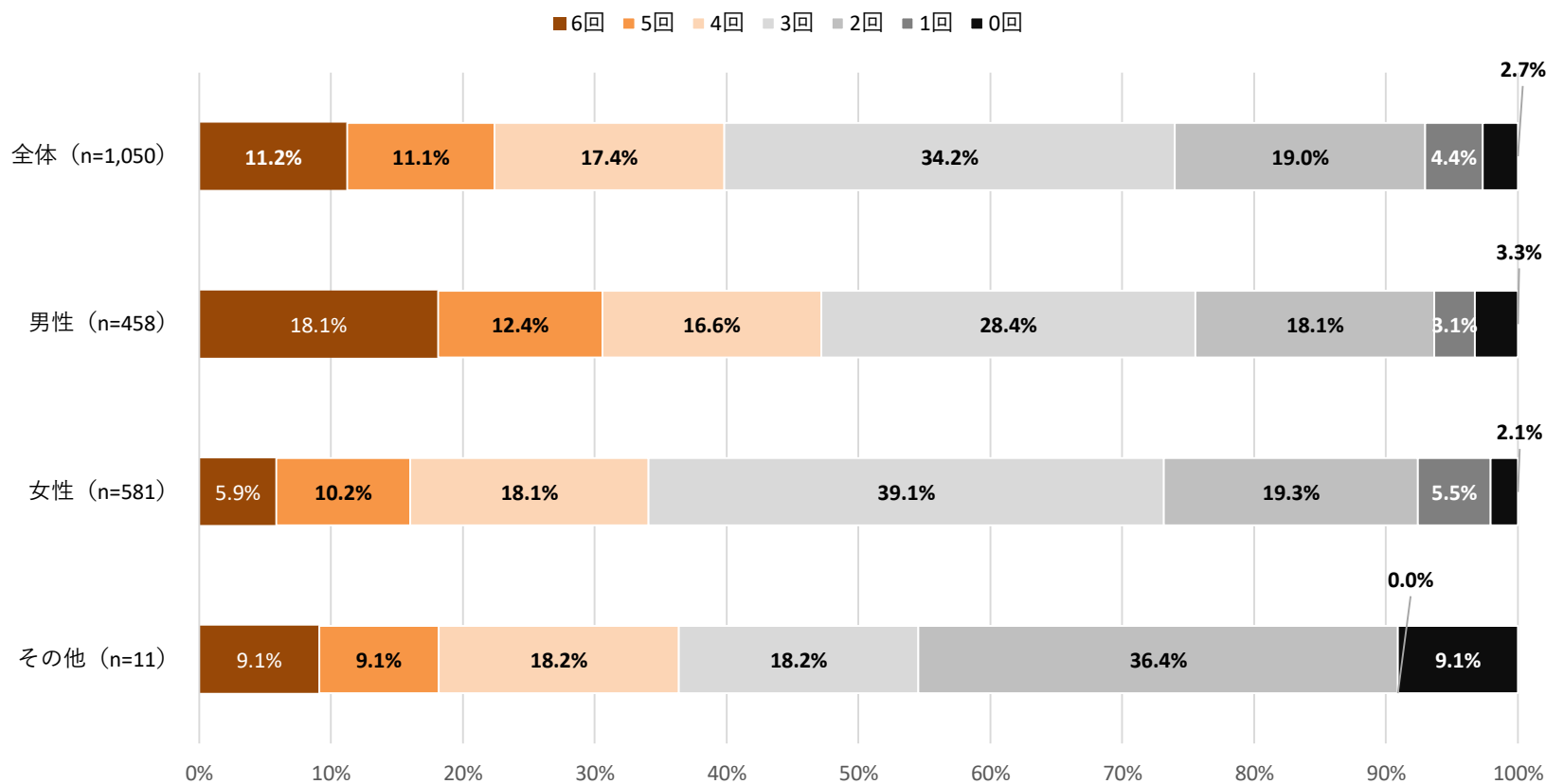
排便後にうんちの状態をチェックしますか？ (n=1,050) (単位：%)



### 3. 便秘だと思う排便の回数

便秘だと思う排便の回数については、「週に3回」(34.2%)が最も多く、次に多いのは「週に2回」(19.0%)であった。

排便回数が週に何回以下だと便秘だと思いますか？ (n=1,050) (単位：%)



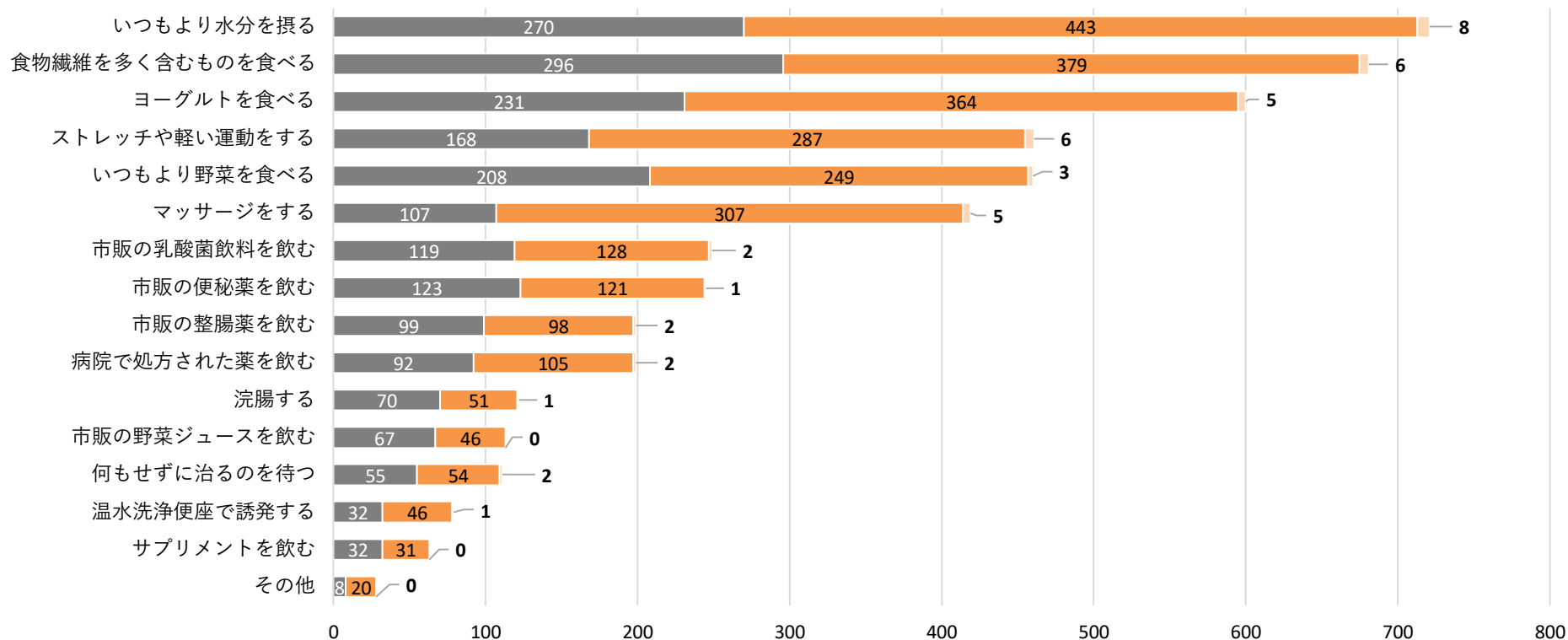
## 4. 便秘の改善方法

便秘を改善するために効果的だと思うことについては、「いつもより水分を摂る」が721人で最も多く、次に「食物繊維を多く含むものを食べる」が681人、「ヨーグルトを食べる」が600人と続いた。

便秘になったとき、改善するために何が効果的だと思いますか？（複数回答）（単位：人）

(n=1,050)

■ 男性 ■ 女性 ■ その他





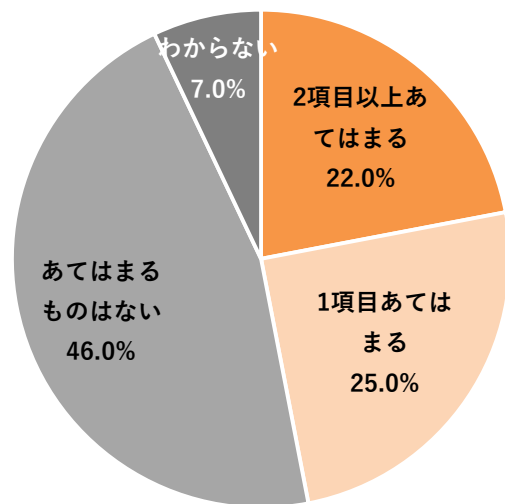
# 5. 便秘の診断基準への該当状況

便秘症の診断基準6項目\*を示し、あてはまるものを聞いたところ、2項目以上あてはまる人は22.0%、1項目あてはまる人は25.0%、「あてはまるものはない」と答えたのは46.0%であった。

また、あてはまる項目として最も多いのは「排便中に強くいきむ必要がある」で242人、次に多いのは「排便しても便が残っている感じがある」で233人であった。

便秘の診断項目への該当 (n=1,050)

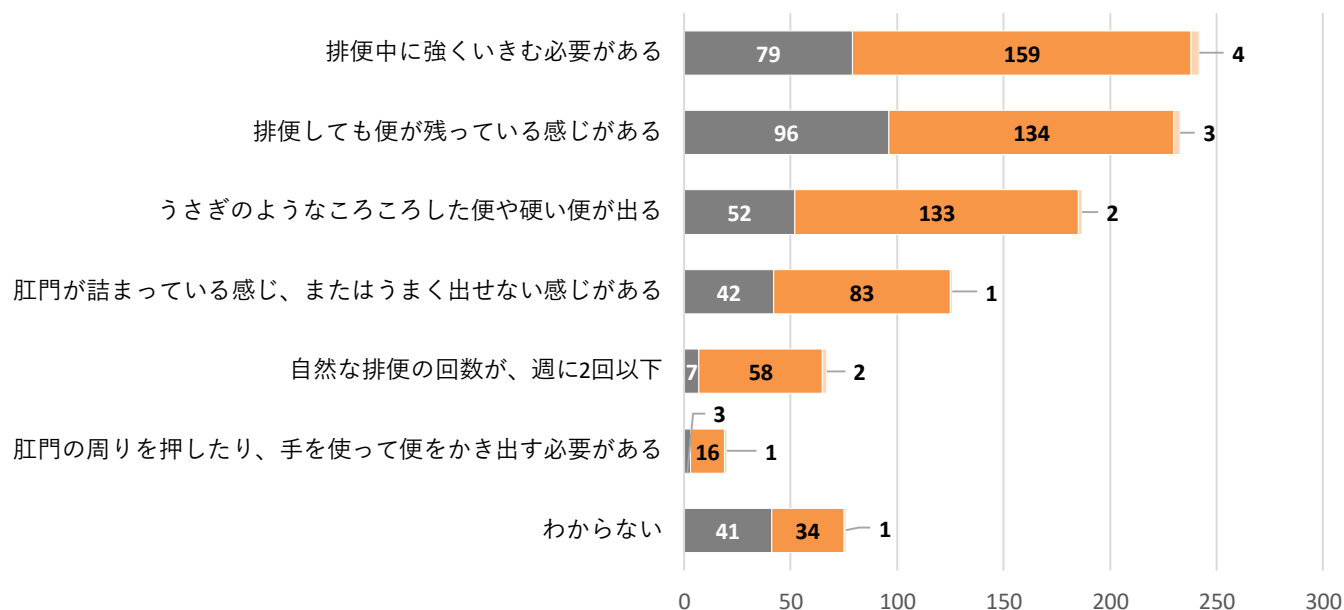
(単位：%)



排便習慣に関して、以下の項目であてはまるものを全て選んでください (単位：人)

(複数回答) (n=1,050)

■ 男性 ■ 女性 ■ その他

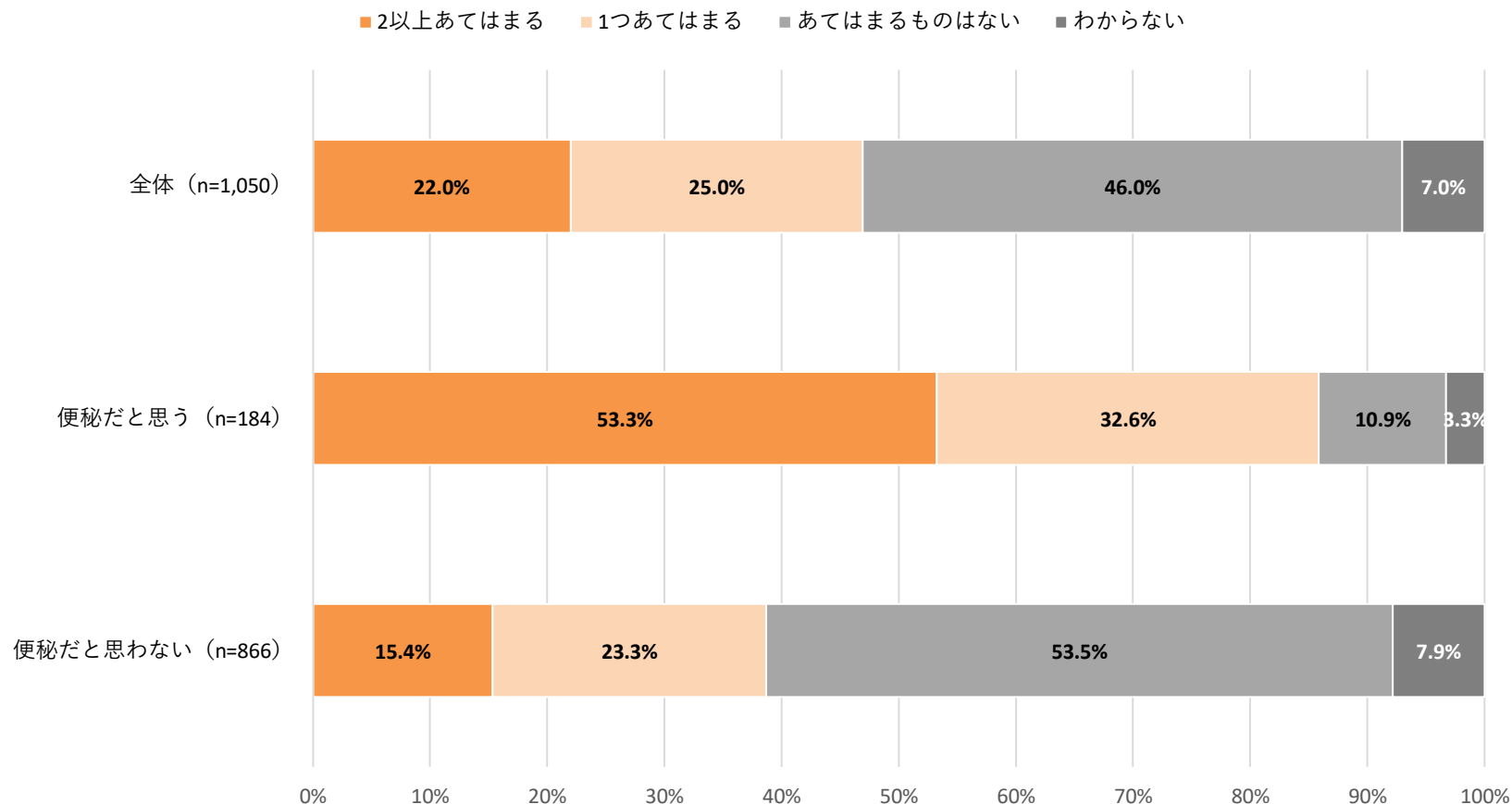


## 6. 便秘の認識と、診断基準への該当状況

自身を「便秘だと思う」と答えた人のうち、便秘症の診断基準\*に2項目以上あてはまる人は53.3%であった。一方、「あてはまるものはない」と答えた人は10.9%であった。

また、「便秘だと思わない」と答えた人のうち、2項目以上にあてはまる人は15.4%であった。

便秘の認識と診断項目の該当数 (n=1,050) (単位：%)



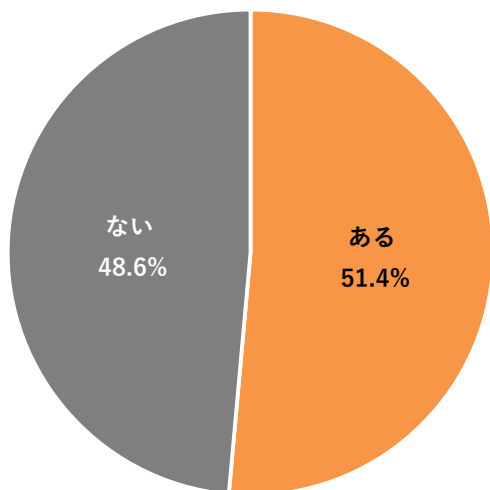
# 7. 排便に関する困りごと

排便について困っていることがあると答えた人は全体の51.4%だった。困っている項目として最も多いのは「下痢しやすい」で212人、次に多いのは「排便回数が少ない」で184人であった。

排便について困っていることがありますか？

(n=1,050)

(単位：%)

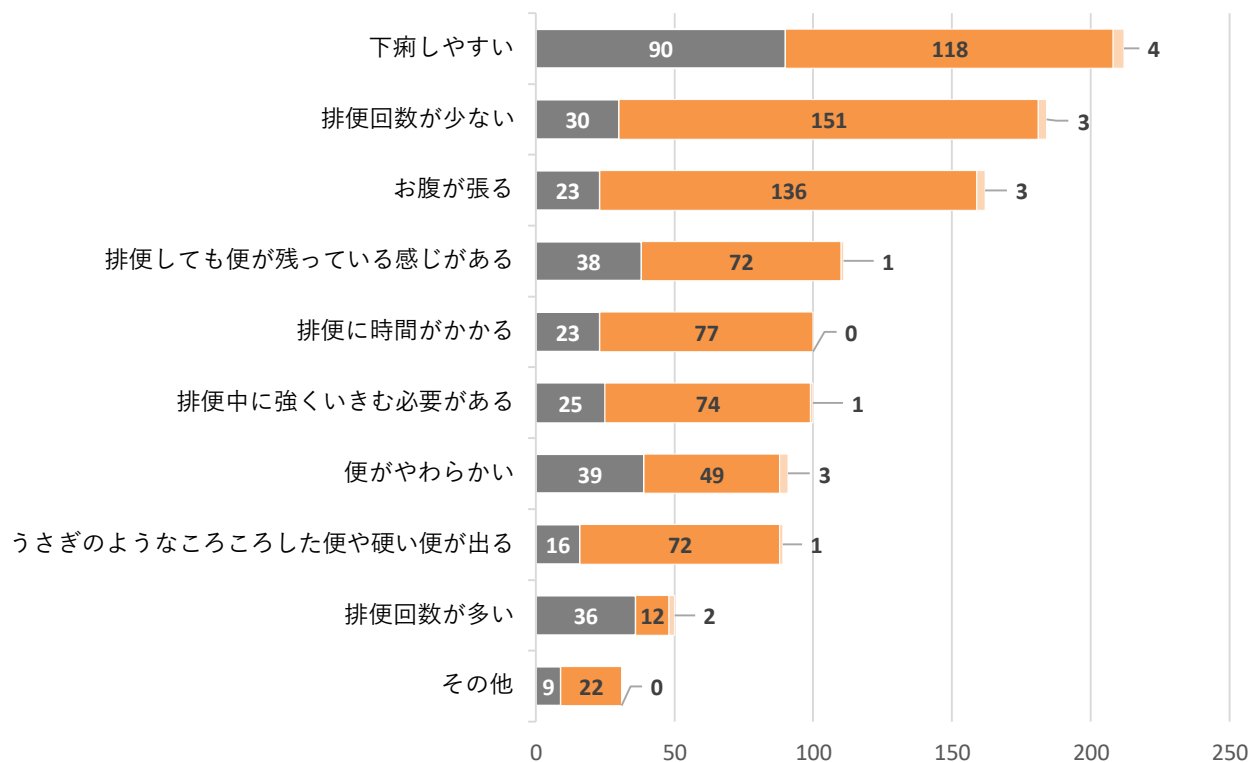


排便について困っていることはありますか？ (複数回答)

(単位：人)

(n=1,050)

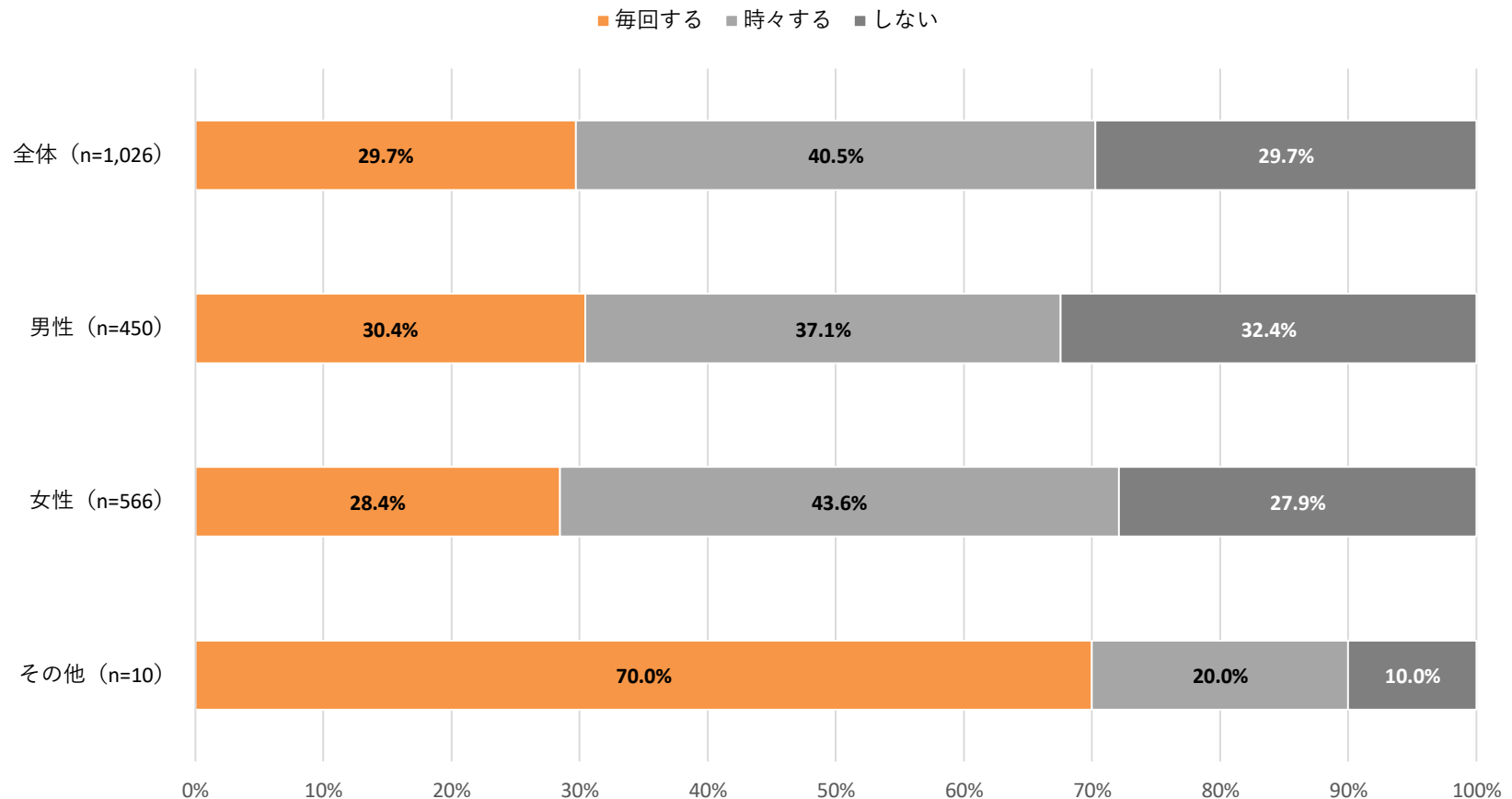
■ 男性 ■ 女性 ■ その他



## 8. おしっこの状態のチェック

排尿後におしっこの状態をチェックするかについては、「時々する」(40.5%)が最も多く、次に多いのは「毎回する」(29.7%)であった。

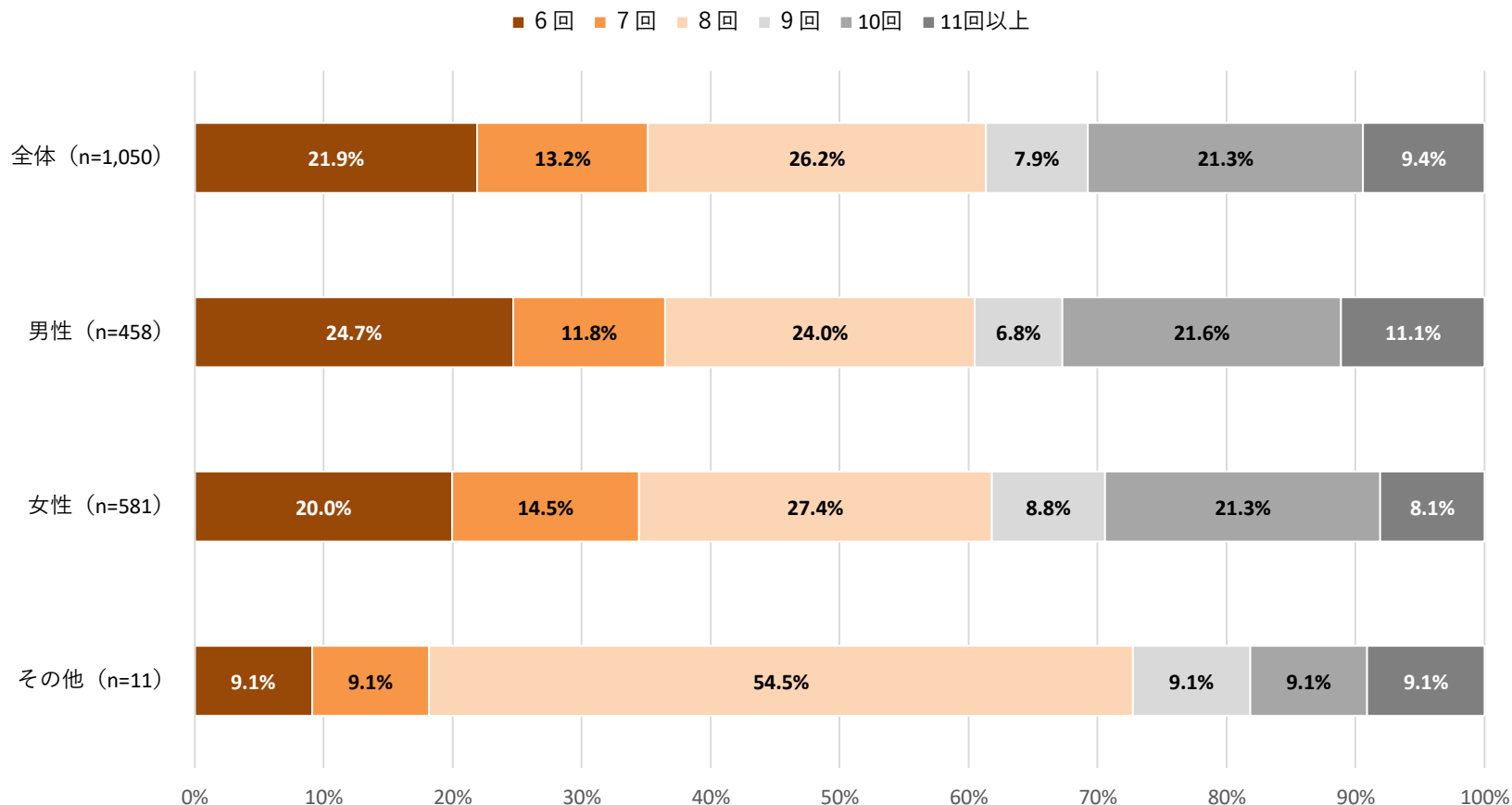
排尿後におしっこの状態をチェックしますか？ (n=1,026\*) (単位：%)



## 9. 頻尿だと思ふ排尿の回数

頻尿だと思ふ排尿の回数については、1日に「8回」(26.2%)が最も多く、次に多いのは1日に「6回」(21.9%)であった。

1日の排尿回数が何回以上だと頻尿だと思ひますか？ (n=1,050) (単位：%)



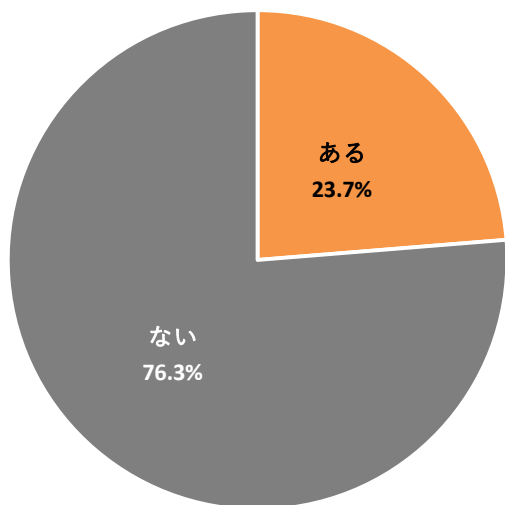
# 10. 排尿に関する困りごと

排尿について困っていることがあると答えた人は全体の23.7%だった。困っている項目として最も多いのは「日中、排尿の回数が多い」で125人、次に多いのは「排尿後、下着をつけてから尿が少しもれることがある」で55人であった。

排尿について困っていることがありますか？

(n=1,050)

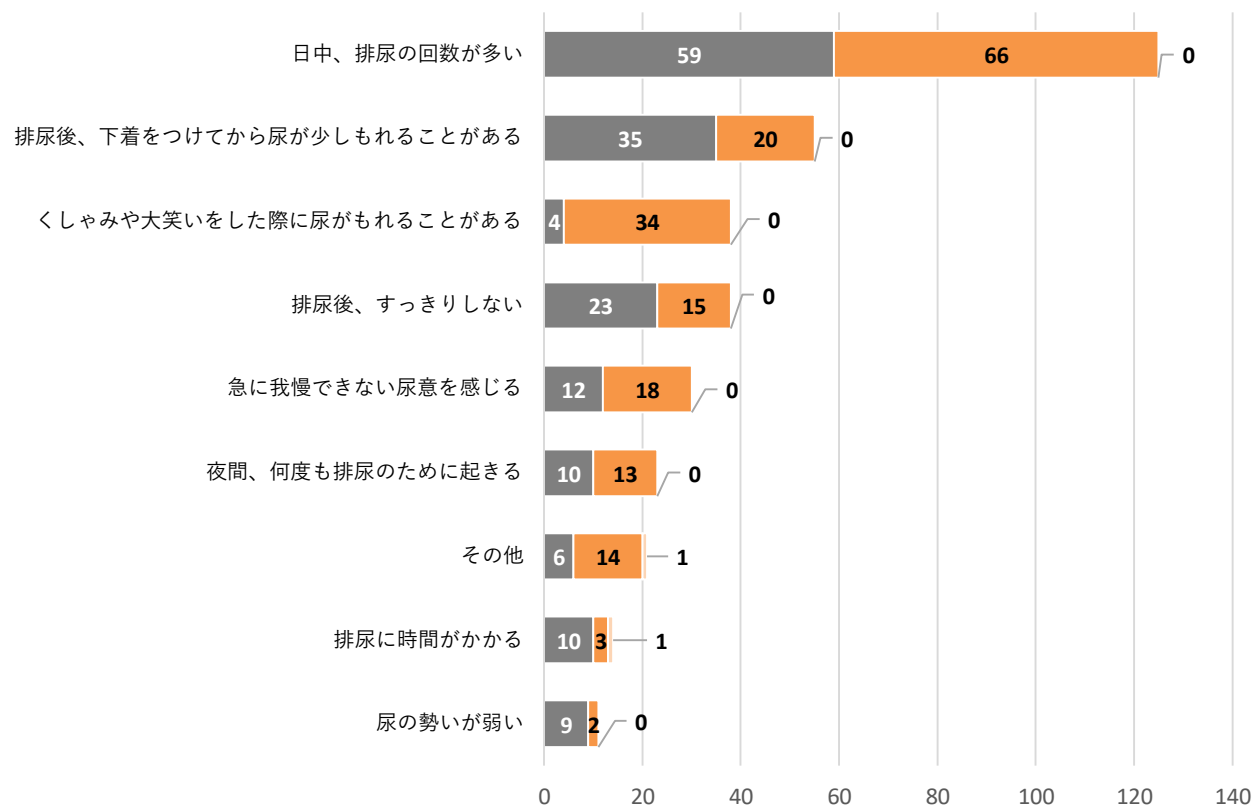
(単位：%)



排尿について困っていることがありますか？ (複数回答) (n=1,050)

(単位：人)

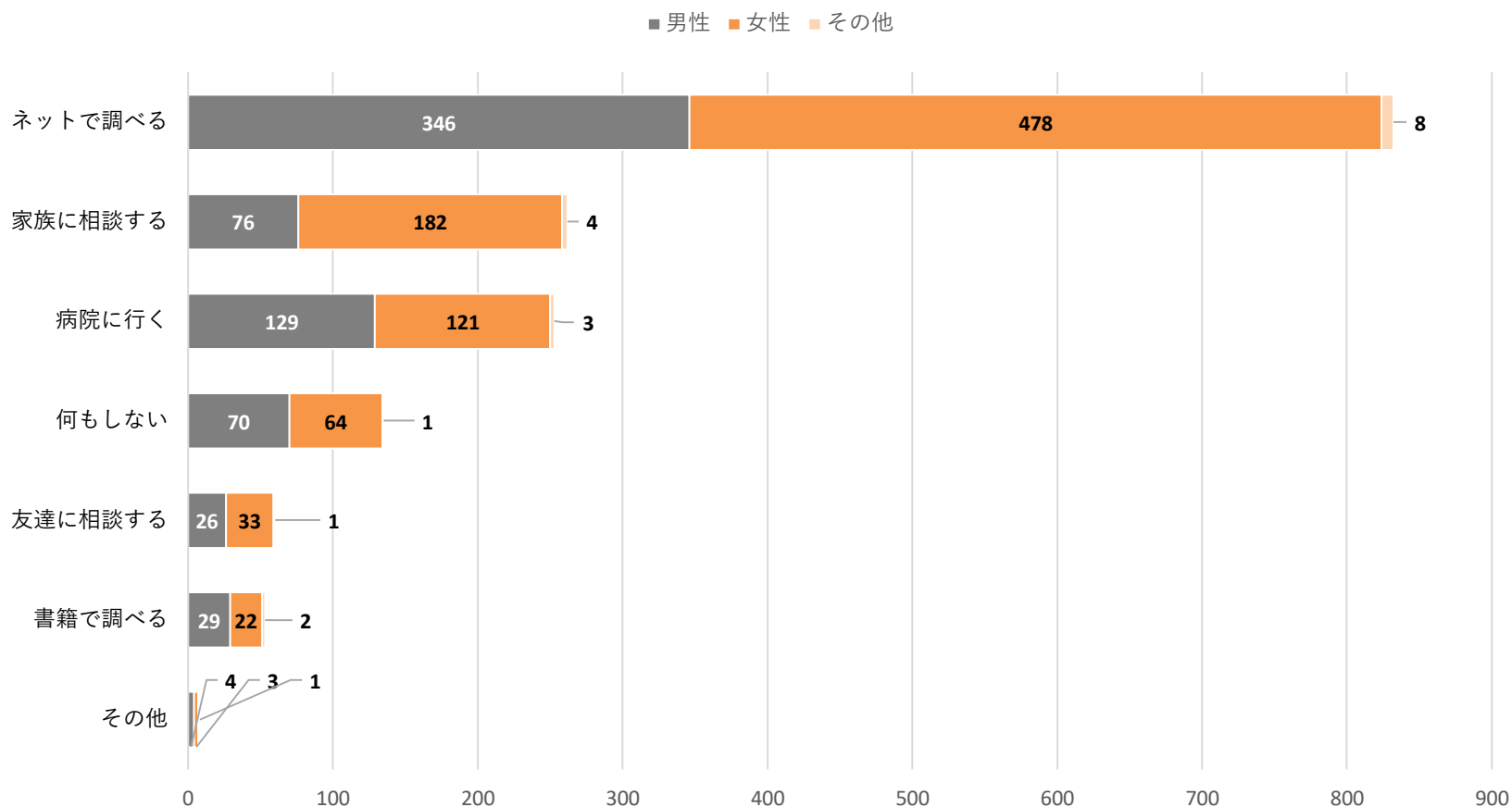
■ 男性 ■ 女性 ■ その他



# 11. 排便や排尿に関する困りごとがあった場合

排便や排尿に関する困りごとが生じた場合の対応については、「ネットで調べる」が832人で最多であった。次に「家族に相談する」が262人、「病院に行く」が253人と続いた。

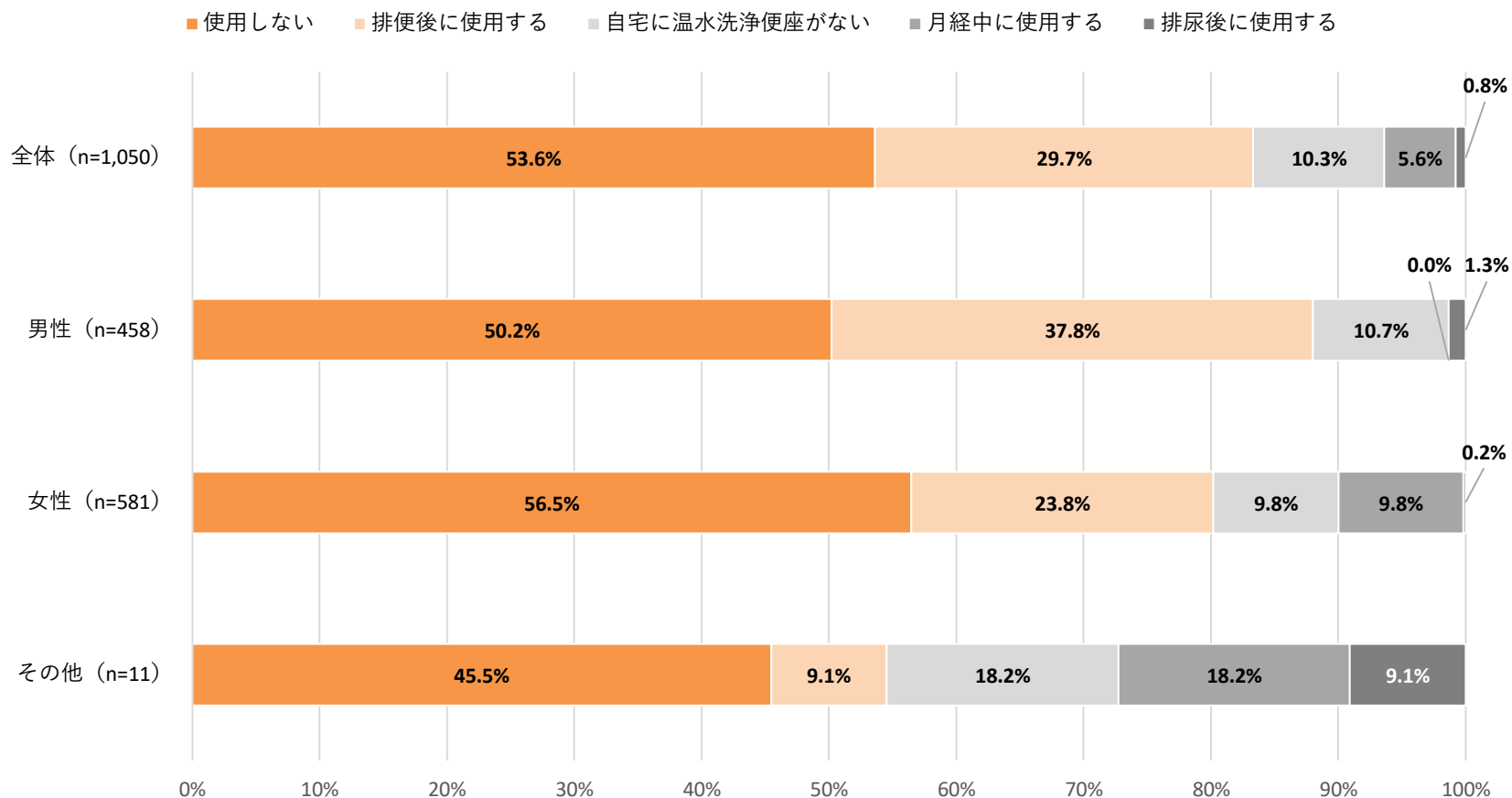
排便や排尿に関する困りごとが生じた場合、どうしますか？（複数回答）（n=1,050）（単位：人）



# 12.温水洗浄便座の使用

温水洗浄便座の使用については、「使用しない」(53.6%)が最多であった。次に多いのは「排便後に使用する」(29.7%)で、「自宅に温水洗浄便座がない」(10.3%)と続いた。

自宅で温水洗浄便座（ウォシュレット等）を使用しますか？ (n=1,050) (単位：%)





# 専門家によるまとめ

## 中野美和子先生（神戸学園、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、初診2,000人以上の患者を診察してきた。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）

一般学生への排泄調査はあまり例がない。今回の1,050名は、多少でも関心のある者が参加している可能性があるが、それにしても、排便について困っている学生が51.4%と半数に達するのは、予想以上に多い。困っている内容からは、過敏性腸症候群、慢性機能的便秘症が主な原因と推測されるが、いずれも現代社会を反映する、ストレス、生活習慣に関連する機能的疾患である。新型コロナウイルス感染症流行で学生にも様々な影響が出ているが、それと関連しているかもしれない。

便秘については、慢性便秘症診療ガイドラインの基準にあてはまる便秘症と判断された学生は22.0%で、以前の日本トイレ研究所の小学生調査とほぼ同じ数値である。また、便秘の認識がないが、便秘症の基準である2項目以上に合致したのは15.4%、1項目のみと合わせると38.7%にのぼり、便秘についての知識がいきわたっていないことがわかる。それは便秘に対する対処法にもみてとれる。困ったときはネットで調べる学生が79.2%と予想通り高く、ネットの検索法についての教育も重要と思われた。

## 吉川羊子先生（小牧市民病院 排尿ケアセンター 部長）

排尿障害の専門外来で専門的検査、治療、生活指導などに当たるほか、入院中の症例に対する排尿自立支援に取り組んでいる。2002年からは認定NPO 愛知排泄ケア研究会で排泄ケアの啓発・教育のため、定例勉強会や排泄機能指導士養成講座などを運営している。

アンケートに回答された方は、おそらくもともと健康について関心がある方ではあると思いますが、排便や排尿に関する困りごとを抱えておられる方が若いうちからも少なくないことが見てとれました。

困りごととしては尿の回数が多い、という症状が最も多いようですが、困りごとに対して病院で相談されている方は少ないようなので、ご自身でどのような対処をされているのかを知りたいところです。女性であれば最近ではテレビなどでも軽失禁用パッドなどの宣伝も目にしていると思うので、当座の対応として使うことも容易になっていると思いますが、男性に関しての排尿ケアの情報はあまり多くないと思うのでどう対処しているのか興味あるところです。

また、困った時にはネットで調べるといのは時代を反映していると思いますが、正しい情報にアクセスできているのか、実際にどのように検索をして情報の正否を判断しているのか、若い世代ならではの傾向を知りたいと感じました。



[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

特定非営利活動法人日本トイレ研究所 [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。