

＝主な結果調査＝

全体傾向

お通じの状況	3
「平均的なお通じ回数は3日に1回」	
便秘とのおつきあい	4
「半数以上が高校生になる前に便秘を経験」	
お通じの理想のタイミングと実際のタイミング	4
「朝食後、もよおす人ほど安定的な排便がある」	
便秘になって困ること	5
「不快感からスタイルまで多種多様」	
便秘だと不安で仕方がない時	5
「旅行中が第一位」	
現在の便秘の原因	6
「運動不足が半数以上」	
便秘解消のための取り組み	6
「運動よりも摂取に頼る」	

職業別・年齢別傾向

自宅以外の排便状況	7
「紙があってキレイなトイレを重視」	
便秘の告白相手	7
「母親が第一位」	
便秘由来の疾病状況	8
「7割以上は痔の症状」	
フリーアンサーによる便秘エピソード	9
<参考> : 旅行のときの便秘薬	10

調査結果参考分析

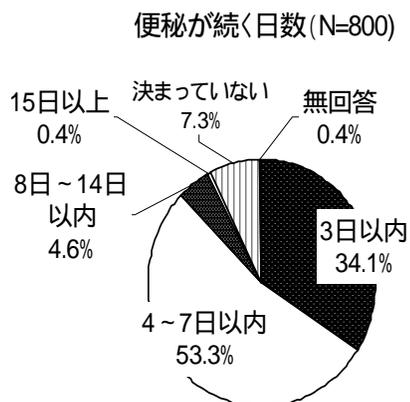
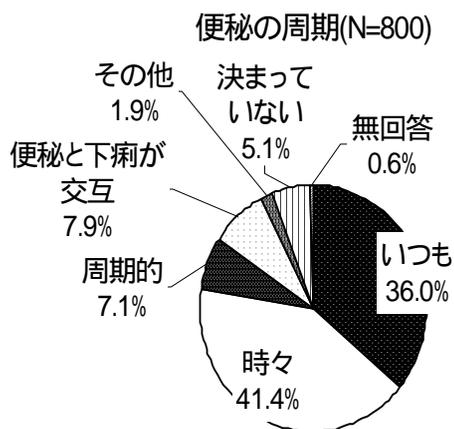
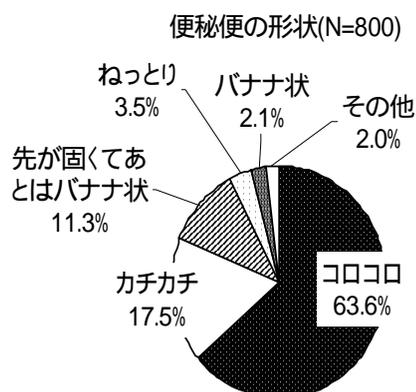
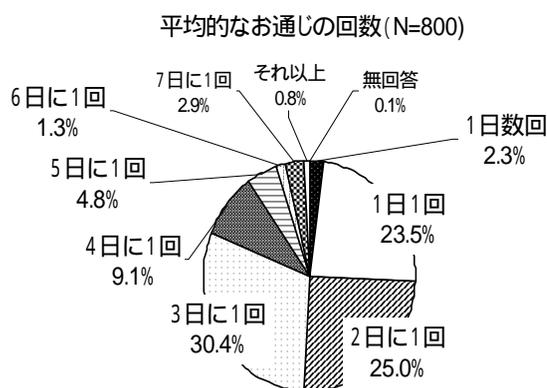
小学校の排便消極派・積極派の現在の便秘実態・排便意識	11
若い層ほどデート中でもオープンに	12
調査概要・調査対象プロフィール	13

全体傾向

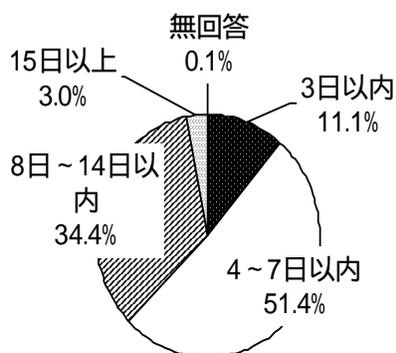
お通じの状況

「平均的なお通じ回数は3日に1回」

- 「平均的なお通じの回数」は「3日に1回」(30.4%)、「2日に1回」(25.0%)、「1日1回」(23.5%)の順で多かった。
- 「便秘便の形状」は、63.6%が「コロコロ」、17.5%が「カチカチ」とした。
- 「便秘の周期」については、41.4%が「時々」、36.0%が「いつも」とした。「周期的」とした人が7.1%おり、その「周期」には45名が「生理」をあげた(フリーアンサー)。
- 「便秘(便が出ない状態)が続く日数」は、53.3%が「4～7日以内」、34.1%が「3日以内」とした。「17日」という人もいた(1名、フリーアンサー)。
- 「排便がなかった最長日数」をたずねたところ、51.4%が「4～7日以内」、34.4%が「8～14日以内」とした。最も長い人は「40日間」とした(1名、フリーアンサー)。



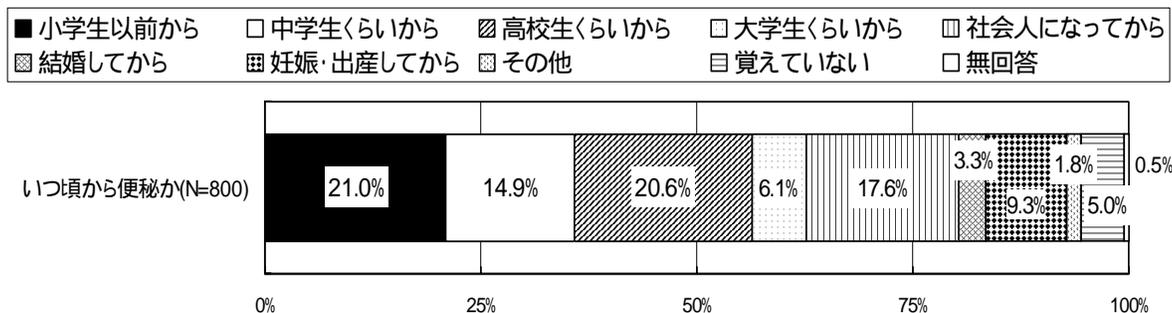
排便がなかった最長日数(N=800)



便秘とのおつきあい

「半数以上が高校生になる前に便秘を経験」

- 「いつ頃から便秘か」をたずねたところ、「小学生以前(小学校当時を含む)から」が21.0%、「中学生くらいから」が14.9%、「高校生くらいから」が20.6%で、全体の56.5%が「**高校生以前から便秘が始まった**」ことになる。



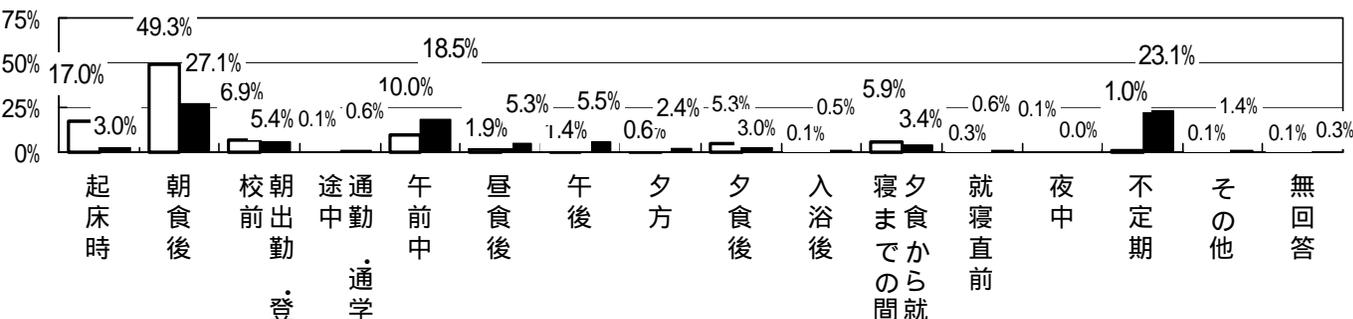
お通じの理想のタイミングと実際のタイミング

「朝食後、もよおす人ほど安定的な排便がある」

- 「お通じのタイミング」は49.3%が「朝食後が望ましい」としながら、「実際のお通じのタイミング」を「朝食後」と答えたのは27.1%にとどまり、さらに「不定期」が23.1%だった。
- 「実施のお通じのタイミング」を「平均的なお通じの回数」(当報道資料2ページ参照)とクロス集計してみると(単位:人数)、「朝食後」の人は「1日に1回」(92人)が最も多く、「不定期」の人は「3日に1回」(70人)が最も多かった。「**お通じのタイミング**」のいい人ほど、**安定的な排便のある傾向**がうかがえた。

お通じの望ましいタイミング・実際のタイミング(N=800)

□望ましいお通じのタイミング ■実際のお通じのタイミング



「平均的なお通じの回数」と「実施のお通じのタイミング」のクロス集計(単位:人数)

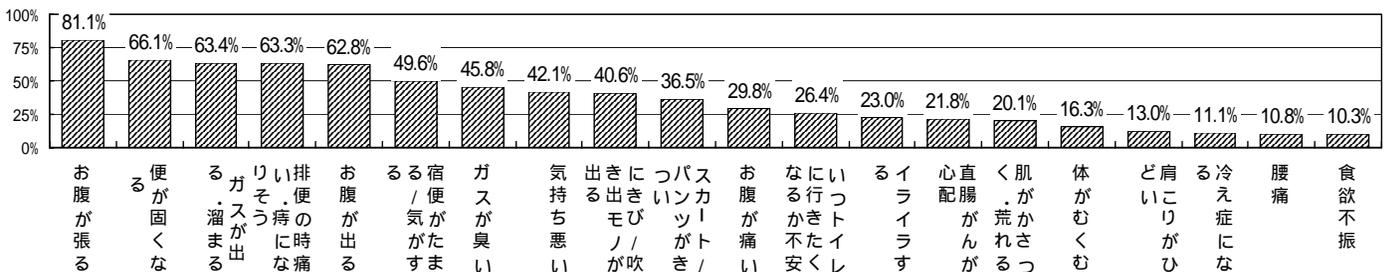
実際のお通じのタイミング	起床時	朝食後	朝出勤・登校前	通勤・通学途中	午前中	昼食後	午後	夕方	夕食後	入浴後	夕食から就寝までの間	就寝直前	夜中	不定期	その他	無回答	合計
人数	24	217	43	5	148	42	44	19	24	4	27	5	0	185	11	2	800
(%)	(3.0)	(27.1)	(5.4)	(0.6)	(18.5)	(5.3)	(5.5)	(2.4)	(3.0)	(0.5)	(3.4)	(0.6)	(0.0)	(23.1)	(1.4)	(0.3)	(100.0)
平均的なお通じ回数	1日数回	2	3		3	1	2		1		1			5	1		18
	1日に1回	11	92	17	1	36	9	4	3	1	1			13	1		188
	2日に1回	3	59	13	1	46	10	5	5	9	9	1		41	1	1	200
	3日に1回	6	50	7	1	45	15	20	4	9	11	1		70	3		243
	4日に1回	1	6	1		10	3	6	5	4	4	1		29	1		73
	5日に1回	1	4	2	1	5	1	4	2	1	2	2		12	1		38
	6日に1回		1	1		2	2	1						4	1		10
	7日に1回		2	2		1	3	2	2					8	2	1	23
	それ以上				1				1	1				2	1		6
合計	24	217	43	5	148	42	44	19	24	4	27	5	0	184	11	2	799

便秘になって困る事

「不快感からスタイルまで多種多様」

- 「便秘になって困る事」(複数選択)は、「お腹が張る」(81.1%)、「気持ち悪い」(42.1%)といった**不快感**、「便が固くなる」(66.1%)、「排便の時痛い」(63.3%)といった**便に関する事**、「ガスが出る・溜まる」(63.4%)、「ガスが臭い」(45.8%)といった**ガスに関する事**に加え、「お腹が出る」(62.8%)、「スカート/パンツがきつい」(36.5%)といった**スタイルに関する事**など、多くの人が様々な悩みを複数抱えていることが分かった。

便秘になって困る事(上位20項目、複数選択、N=800)

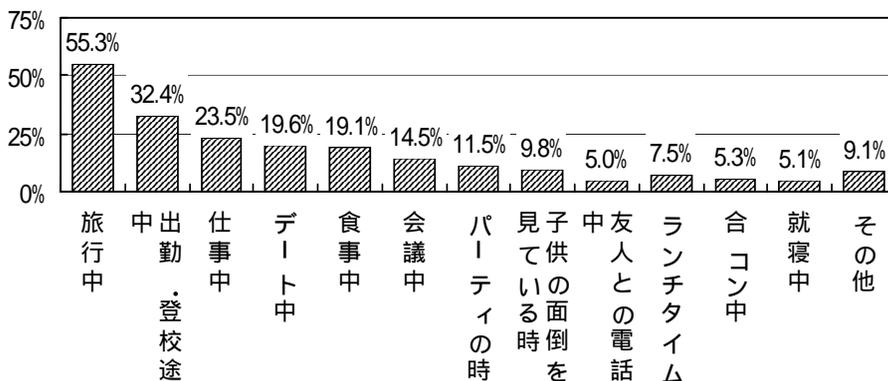


便秘だと不安で仕方がない時

「旅行中が第1位」

- 「便秘だと不安で仕方がない時」は「**旅行中**」(55.3%)をあげた人が最も多く、2位の「出勤・登校途中」(32.4%)を22.9ポイントと大きく上回った。

便秘だと不安で仕方がない時(複数選択、N=800)

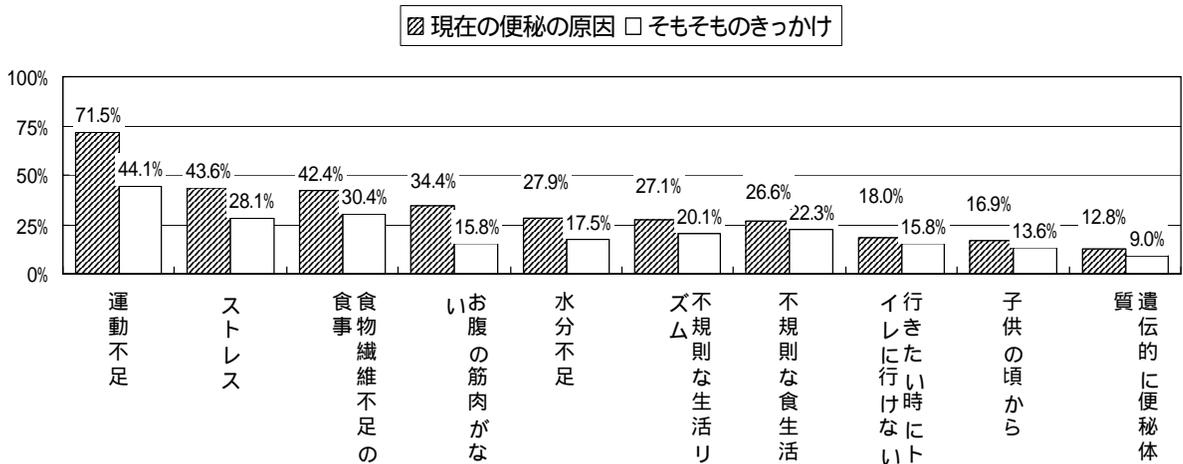


現在の便秘の原因

「運動不足が半数以上」

- 「現在の便秘の原因」に「運動不足」をあげた人は全体の71.5%、「そもそもの便秘のきっかけ」に「運動不足」をあげた人は全体の44.1%で、ともに16選択肢中最も多かった。
- なお「現在の便秘の原因は妊娠」とした人が10名いた他、「そもそもの便秘のきっかけ」に「妊娠・出産」をあげた人が15名いた(共にフリーアンサー)。

便秘の原因・きっかけ(上位10項目、複数選択、N=800)

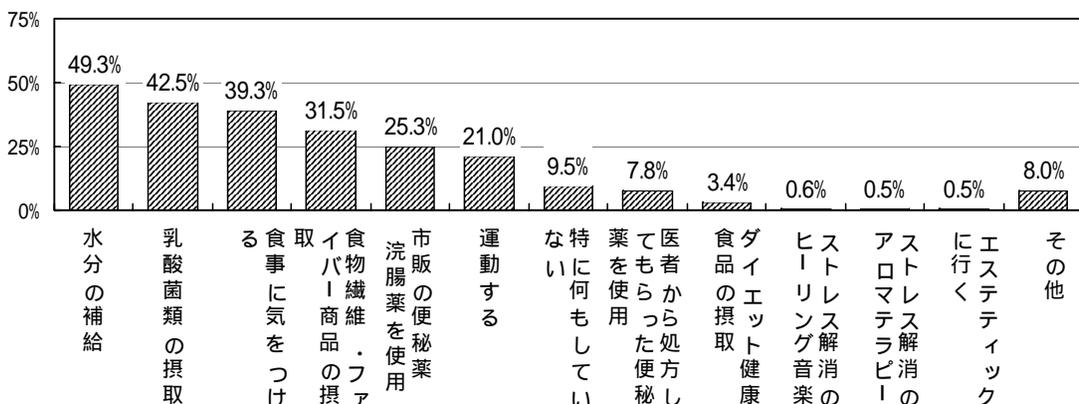


便秘解消のための取り組み

「運動よりも摂取に頼る」

- 「便秘解消のための具体的取り組み」としては「水分の補給」(79.3%)や「乳酸菌の摂取」(42.5%)、「市販便秘薬/浣腸薬を使用」(25.3%)など「摂取できるもの」に偏る傾向が強く、「運動」に取り組んでいるのは全体の21.0%で、12選択肢中6位だった。「特に何もしていない」人は9.5%だった。

便秘解消のための取り組み(複数選択、N=800)

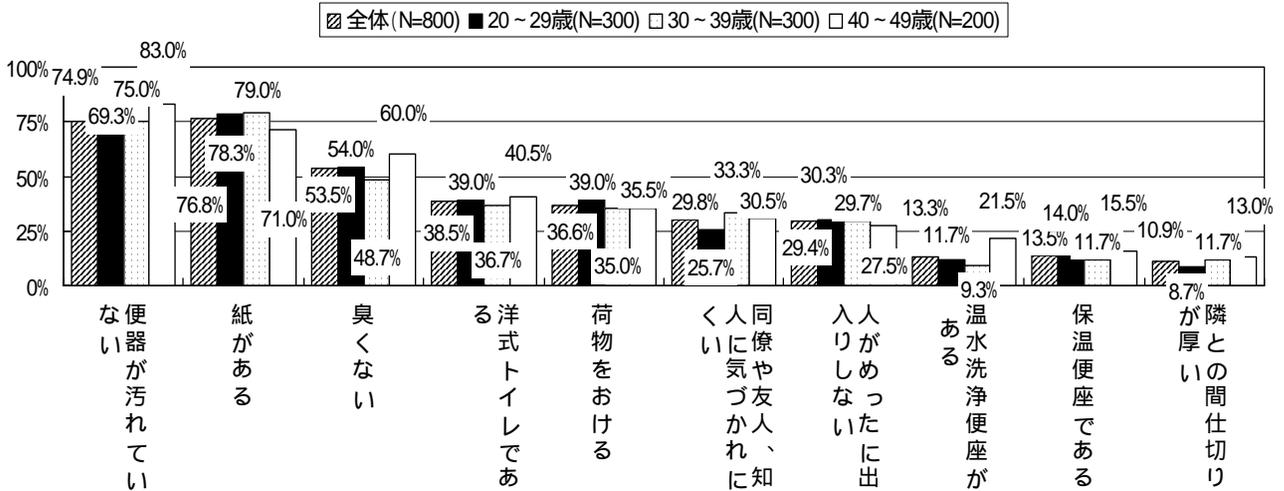


自宅以外での排便状況

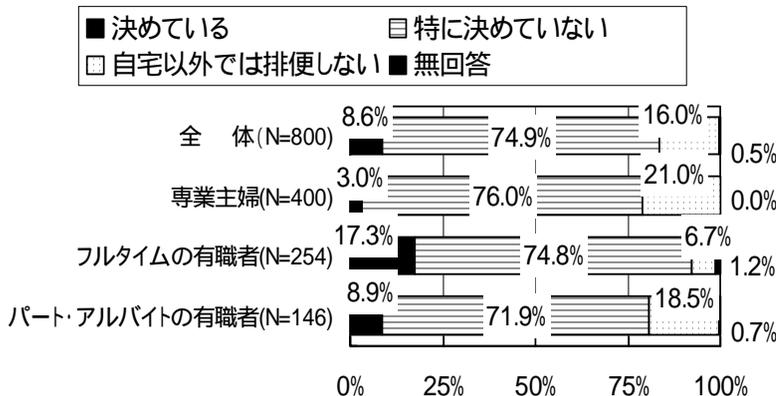
「紙があってキレイなトイレを重視」

- 「自宅以外のトイレで排便する時に重要視する点」(複数選択)のトップスリーは、「紙がある」(全体の78.3%)、「便器が汚れていない」(同74.9%)、「臭くない」(同53.5%)だった。
- 「自宅以外で排便するトイレを決めているか」をたずねたところ、職業によって傾向の違いが見られた。「フルタイムの有職者」(全体の31.8%)の17.3%が「決めている」とし、「専業主婦」(全体の50.0%)の21.0%、「パート・アルバイトの有職者」(全体の18.3%)の18.5%が「自宅以外では排便しない」とした。「フルタイムの有職者」(全体の31.5%)では6.7%だった。
- 「決めている人」に具体的な場所をたずねたところ(フリーアンサー)、「職場」(43名)が最も多く、「デパートなどの商業施設」(10名)、「書店」(3名)、「実家」(3名)をあげた人もいた。

自宅以外のトイレで排便するときに重視する点(上位10項目)



自宅以外で排便するトイレを決めているか



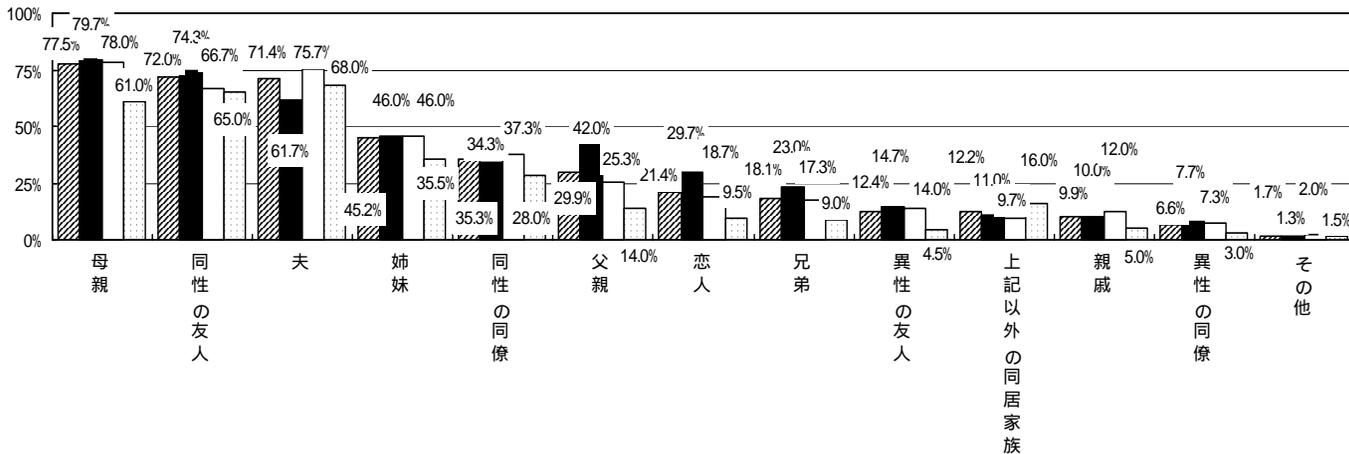
便秘の告白相手

「母親が第1位」

- ・「自分が便秘であることを誰かに打ち明けることができるか」をたずねたところ、96.0%が「できる」とした。
- ・「打ち明ける相手」は、「母親」（「打ち明けることができる」人のうちの77.5%、以下同）、「同性の友人」（72.0%）、「夫」（45.2%）の順で多かった。「父親」をあげた人は29.9%、「恋人」は21.4%で、20歳代では「父親」は42.0%、「恋人」は29.7%にのぼった。若い層で比較的"オープン"な傾向がみられた。

便秘の告白相手

■ 全体(N=768) ■ 20~29歳(N=289) □ 30~39歳(N=294) □ 40~49歳(N=185)



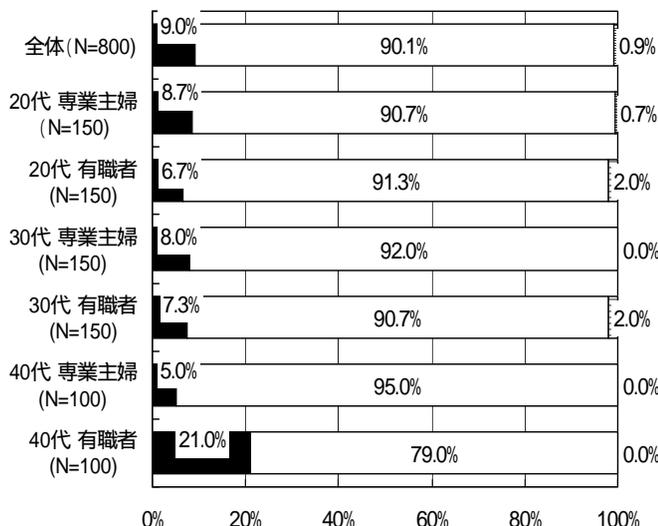
便秘由来の疾病について

「便秘で病気になった人のうち7割以上は痔の症状」

- ・「便秘が原因でなにか病気になった事があるか」をたずねたところ、「ある」としたのは全体の9.0%だったが、「40代有職者(フルタイム+パート・アルバイト)」に限定すると21.0%が「病気になったことがある」としている。
- ・「病気になったことがある」とした人(N=72)に「具体的な病名」をたずねたところ(フリーアンサー)、「痔」をあげた人が53名いた。

便秘が原因で病気になったことがある

■ ある □ ない ▨ 無回答



当調査では、「便秘のエピソードがあれば、お聞かせ下さい。とても困った事、思わず笑ってしまった事など、なんでも結構です」として、自由な回答をお願いしました。その結果、507名(全体の63.4%)の方から、長短取り混ぜて、様々な悩み、エピソード等が寄せられました。特に「旅行」中の出来事をテーマにされた方が66名いました(学生時代の合宿等含む)。以下、その中の一部を紹介します。

“便秘は楽しい旅行の敵!?” 便秘で旅行が楽しめなかった

- 旅行に行くとその期間まったくダメです。海外旅行も思い出は便秘。
- 旅行中に便意をもよおして部屋のトイレを1時間以上も独占し、家族がロビーのトイレを利用しました。
- 旅行先で便秘になりズボンがきつくなって、美味しいものが食べられず大変悔しい思いをしたことがあります。
- 旅行でずっと便秘だったので、スカートが合わなくなったことがあります。
- 社員旅行の時便がでた時はとても楽しくって景色も良く見えてなにをしても楽しくルンルンです。
- 普通便秘の人は旅先など環境が変わると出ないといいますがわたしは「規則正しい」生活をしていると出るので、旅先ではたいてい朝早く起きるので必ず出ます。国内だろうが海外だろうが旅先では朝出るので。「今出しておかなきゃ!」という切迫した気持ちもどこかにあるのだと思います。便秘ですがそれだけは便利です。

病気・妊娠と思って医師の診断を受け、初めて便秘だと分かった

- 中学生の頃すごい腹痛に襲われ、母親も便秘とは思わず近くのかかり付けの医者に行ったところ、私はあまりの痛さに診察台から落ちてしまった。診察の結果ただの便秘で、帰りに母にすごく怒られた。高校の時も突然の腹痛に襲われ、先生が慌てて近くの病院の先生に来て頂いた。ところがこれもまたただの便秘で、薬を飲んで少ししたらものすごい便意をもよおし、慌てて教員用のトイレに駆け込んだらすごい量の排便に自分でもびっくり。家に帰ったらまた母に叱られました。
- お腹が膨らんできたので赤ちゃんができたと思って診察を受けたら便秘だと分かって、恥ずかしかったです。

便秘同士で楽しいコミュニケーションが生まれることも

- 学生するとき、クラブの合宿中に部員みんな、便秘になり、一緒にトイレに行って、うまれな〜いと叫びながら、用を足した。
- 女性だけの職場で仕事をしている時、同僚に便秘に人が多く、排便の時は「行ってきます!」と威勢良くトイレに向かっていきます。出てくると同僚のみんなが「生まれた?！」と質問。「だめだ〜」「生まれたあ!」の言葉に一喜一憂していました。とてもよい職場だと思いませんか? (^ ^)

妊娠中の便秘薬として処方される坐薬

- 妊娠時は産婦人科で診察のたびにお通じを聞かれ、その都度、坐薬を頂きました。おかげできばることもなく、お腹の子供にも安全で助かりました。

忙しい子育てでも便秘に影響

- 子供の後追いがひどいときにトイレに閉じこもっていたら、号泣され続けた…。
- 便意を催した時は、集中したいのに、2才と3才の息子達は、必ずトイレに入ってきて、紙を丸めてくれたり、レバーを持って、水を流すスタンバイをしていたり…。私の便秘に拍車をかけてくれます。

便秘の女性から羨ましがられるお通じのいい人

- 何を食べたら便が出やすいか、便通の良い友達に尋ねた時のこと。「大根おろし、冷たい牛乳、もずく、ブルーン…」と喋っていただけで友達の方がその場で便意を催した。羨ましかった。

ご参考: 旅行の時の便秘薬

当調査の結果から便秘の女性にとって、家族や友人あるいは初対面の人と一緒に数日間を過ごす「旅行」は、楽しい反面、悩みの種にもなるようです(当報道資料4ページ参照)。

それは、お腹の張りや固くなる便、ガスの増加など不快な要因もさることながら、腹痛やイライラするなど(同4ページ参照)、同行者に迷惑をかけてしまう心配もあるようです。フリーアンサーをお願いした「便秘エピソード」には、「家族で遠出する日。いざ出発!という時に突然の腹痛に襲われて、私だけ置いてきぼりをくい、非常に悲しい思いをしたことがあります…。その時はトイレの中で四時間頑張りました」という体験談も寄せられました。

そこで考えられるのは、便秘薬を使って旅行の前に排便をして一旦お腹を落ち着かせたり、旅行中にタイミングを見て排便することで心配事を取り除くことです。

しかし中には「海外旅行の前日に便秘薬を飲んだが翌日まで排便がなく、空港の出国手続きの最中にお腹が痛くなり冷や汗をかいた」といったエピソードも寄せられており、旅行のときは「排便時間がコントロール可能な便秘薬」を利用することが勧められます。

< 調査結果参考分析 >

小学校での排便消極派・積極派の現在の便秘実態・排便意識

当調査では「小学生時代の学校でのトイレ利用実態」についてたずねた。その結果、20.9%が「小学校のトイレでは絶対に大便をしなかった」(以下「**極消極派**」)、59.8%が「切羽詰まった時しかしなかった」(以下「**半消極派**」)、19.1%が「していた」(以下「**積極派**」)と回答した。

小学校では落ち着けない??

- 「**消極派**(**極消極派** + **半消極派**)」に「その理由」をたずねたところ、「**落ちついて排便できないから**」(「**消極派**」の48.7%、以下同)、「**周囲の目が気になったから**」(29.8%)を理由にあげた人が多かった。「友人に知られるとからかわれるから」は7.4%だった。
- 「**半消極派**」と「**積極派**」に「**排便したトイレ**」をたずねたところ、両タイプの合計のうち(以下同)の42.2%が「**通常使用するクラスに近いトイレ**」、26.3%が「**覚えていない・決まっていない**」とした。「**人があまり来ない遠くのトイレ**」としたのは20.1%だった。具体的には(フリーアンサー)、「**体育館**」「**職員室**」「**特別教室(音楽室など)**」(の近くのトイレ)等があげられた。

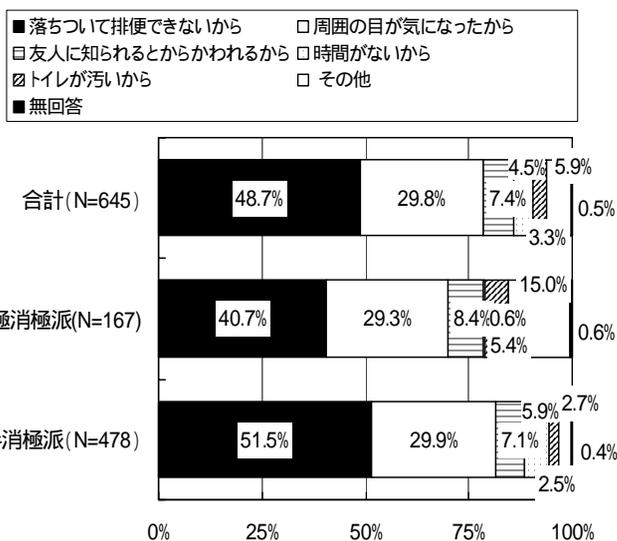
極消極派は現在も自宅以外での排便を我慢

- 「小学生時代の学校でのトイレ利用実態」と他の設問への回答をクロスしたところ、「**極消極派**」は、現在でも34.7%が「**自宅以外の排便は恥ずかしいと思う**」とし、84.4%が「**排便を人に知られたくない**」とした。また実際に47.9%が「**自宅以外では排便をできるだけ我慢する**」ことが分かった。33.5%は「**自宅以外で排便するトイレを決めているか**」の設問の際、「**自宅以外では排便しない**」と答えている。
- これとは対照的に「**積極派**」は88.9%が「**自宅以外での排便は普通のことだと思う**」、39.2%が「**排便を人に知られても気にしない**」、93.5%が「**自宅以外でもしたい時に排便する**」としている。

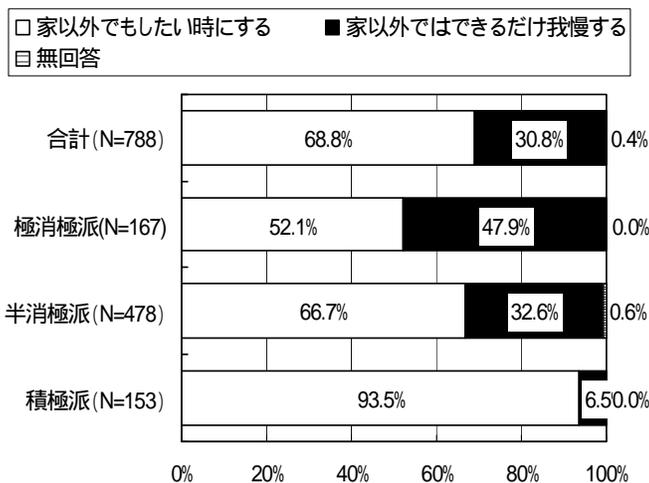
極消極派ほど便秘開始時期が早い

- 「**極消極派**」のうち31.1%が「**小学校以前から便秘**」とし、「**半消極派**」では19.0%、「**積極派**」では16.3%だった。
- なお、「**極消極派**」で「**そもそもの便秘のきっかけは、学校でトイレに行くのを我慢していたこと**」としたのは9.0%だった(「**半消極派**」5.2%、「**積極派**」0.7%)。

学校での排便に消極的な理由



自宅以外の排便を我慢する傾向クロス集計



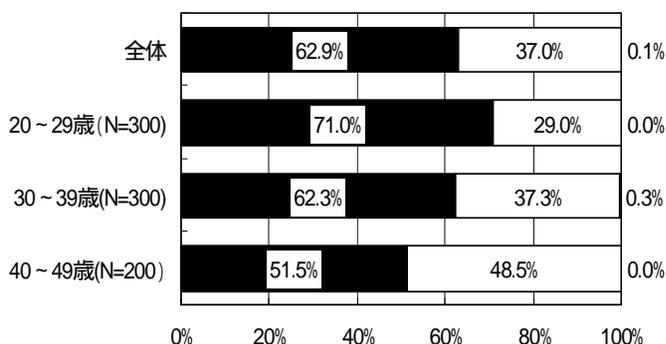
< 調査結果参考分析 >

若い層ほどデート中でもオープンに

- 「デート中に排便をしなくなったらどうするか」をたずねたところ、62.9%が「排便することが多い」とした。年齢層別に見ると20歳代：71.0%、30歳代62.3%、40歳代：51.5%で、**若い層ほど"我慢しない"傾向があった。**
- 「デート中でも排便する」とした人に「恋人にどのように対応するか」をたずねたところ、「恋人にばれないようにする」が51.9%と最も多かったものの、「恋人にきちんと説明する」とした人も31.8%おり、ここでも20歳代：39.4%、30歳代27.8%、40歳代：23.3%と、若い層ほど“オープン”な傾向があった。
- さらに「デート中に『ウンチ』の話ができるか」をたずねたところ、20歳代の72.7%が「できる」とし、40歳代の42.0%を30.7ポイント上回った。

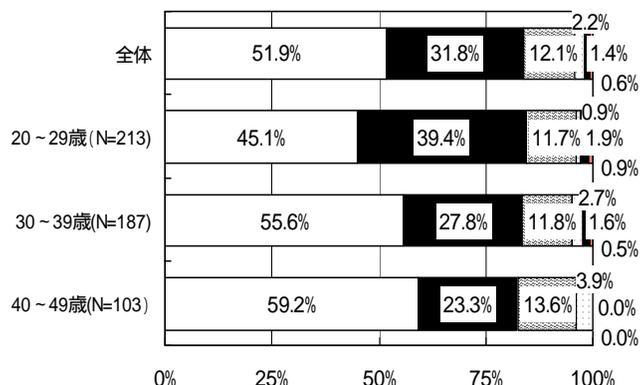
デート中に排便しなくなったらどうするか

■ 排便する事が多い □ 我慢する事が多い 目 無回答



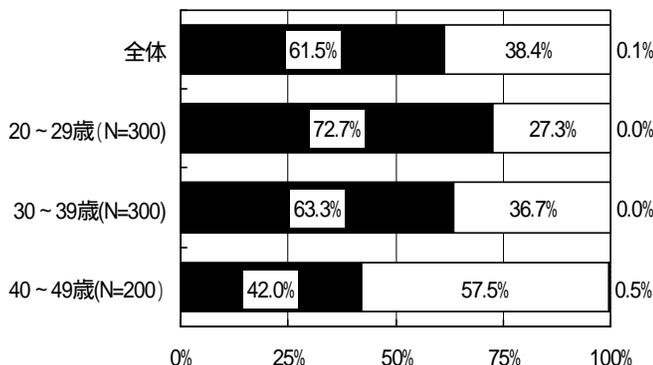
排便時の恋人への対応

□ 相手にばれないように、排便する。
 ■ 相手にはきちんと説明して、排便する。
 ▨ 相手がトイレから戻った後で、自分も行く。
 □ 相手が席を立った時に自分も席を立つ。
 ■ 自分では言えないが、相手が気づってくれる。
 ■ 無回答



デート中に「ウンチ」の話ができるか

■ できる(したことがある) □ できない(したことがない) 目 無回答



調査概要

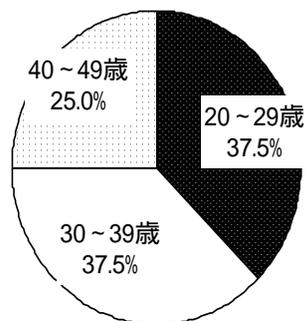
調査対象： 便秘の自覚症状がある20歳～49歳の女性
 サンプル数： 800人
 調査方法： Webアンケート
 告知数... 6万人
 告知対象... スピードクッキング会員
 (<http://www.5012.jp/speedcooking/>)
 BaBU会員 (<http://www.babu.gr.jp/>)
 調査期間： 3月14日(金)夕方～20日(木)朝(5日間)
 調査主体： 大正製薬株式会社

統計処理上、単数選択のデータの合計が100%にならない場合があります。

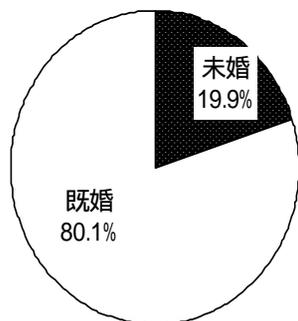
調査対象プロフィール

年齢・職業構成		
	人数	%
20代 専業主婦	150	18.8%
20代 有職者	150	18.8%
30代 専業主婦	150	18.8%
30代 有職者	150	18.8%
40代 専業主婦	100	12.5%
40代 有職者	100	12.5%
合計	800	100%

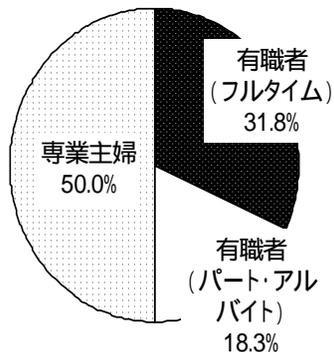
年齢層



未婚・既婚



職業



当調査は、「便秘」を以下のように定義したうえで、「自分が便秘気味だと思う」とした人を対象に行いました。

当調査における「便秘」の定義

便秘とは、自然の排便のリズムが乱れ、便が長い間、腸のなかにとどまって排泄されず、不快に感じる症状を「便秘」といいます。

2～3日に1回程度の排便でも、“スッキリした”感覚があれば「便秘」ではありません。逆に毎日排便があっても1回の量が少量で出きった感じがせず、腹部膨張感などの症状があれば「便秘」ということができます。