

小学生の排便と生活習慣に関する調査

【調査概要】

*調査期間： 2017年3月28日～3月31日

*対象： 小学生の保護者／小学生の子どもと同居している人（20～59歳の男女）

*方法： インターネットによるアンケート回答方式
（調査画面の前に子どもが同席のもと、保護者が代理回答）

2017年6月

NPO 法人 日本トイレ研究所

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。

＜全国 47 都道府県の小学生 4,777 名に調査＞

「小学生の排便と生活習慣に関する調査」

小学生の 6 人に 1 人が便秘状態にあることが判明！

また、小学生の 3 人に 1 人は便秘状態・便秘予備軍であることが判明。

さらに、便秘の小学生のうち約半数が誰にも相談したことがないという結果に！

- 国際的な便秘の定義である ROME III 基準に照らし合わせると、小学生の 6 人に 1 人（16.6%）が便秘状態にあるという結果に。さらに小学生の 3 人に 1 人（37.3%）は便秘状態・便秘予備軍であることがわかりました。
- 便秘の小学生のうちの約半数（47.2%）は自分の便秘状態について誰にも相談したことがなく、便秘状態にある子どもの保護者のうち 13.1% が特に便秘対策をしていないことがわかりました。

.....

昨年は生活習慣や食生活の多様化や小学校のトイレの老朽化などの現状から、現代の子どもにおける便秘問題は深刻な状況にあるのではないかと仮説を立てました。そこで NPO 法人 日本トイレ研究所は、子どもの排便・生活実態の把握のため、全国 47 都道府県の小学生 4,833 名の保護者を対象に、「小学生の排便と生活習慣に関する調査」を実施したところ、小学生の 5 人に 1 人が便秘状態にあることが判明し、「子どもの便秘」解消は早急に取り組むべき社会的課題であることが明らかになりました。

調査の結果を受け、NPO 法人 日本トイレ研究所は、子どもの便秘解消を目指すプロジェクト『ラブレタプロジェクト』を立ち上げ、「腸内環境の改善」「排便意識の改善」「トイレ空間の改善」という 3 つの改善に取り組んでまいりました。子どもの便秘問題の実態を継続的に把握すべく、今年も全国 47 都道府県の小学生 4,777 名の保護者を対象に、「小学生の排便と生活習慣に関する調査」を実施しました。

＜主な調査結果＞

【1】小学生の便秘実態

小学生の 6 人に 1 人（16.6%）が便秘状態。小学生の 3 人に 1 人（37.3%）が便秘状態・便秘予備軍であることも判明。また、便秘の小学生のうち、47.2% は誰にも相談したことがないという結果に。

- ・国際的な便秘の定義である ROME III 基準(*)に照らし合わせると、小学生のうち 16.6% が便秘状態にあることが明らかになりました。昨年の 20.2% より 3.7% 減少しました。
- また、便秘状態にはいたらないものの、20.7% の小学生が便秘予備軍であることが明らかになりました。
- ・便秘状態にある子どものうち 47.2% と便秘予備軍の子どものうち 48.1% が誰にも相談したことがないということがわかりました。また、66.7% は診療経験がないこともわかりました。
- ・また、便秘状態にある子どもの保護者のうち 13.1% が便秘対策をしていないことがわかりました。

【2】学校における排便の実態

小学生の 2 人に 1 人（51.3%）が学校でうんちをしないと回答

- ・学校での排便について、「ほとんどしない」「まったくしない」の合計は 51.3% でした。
- また、学校でうんちを我慢した経験について「よくある」「ときどきある」の合計は 56.4% でした。
- ・学校でうんちをしにくい理由の第一位は「友達に知られたくないから」で 57.0% にものぼり、半数以上の小学生が人目を気にしている傾向です。
- 更にその傾向は学年が上がるごとに強くなることがわかりました。

【3】小学生の食・生活習慣と便秘の関係性

便秘状態の子どもは、そうでない子どもに比べ、睡眠時間が短い・朝食を毎朝食べないなど、生活習慣に関する割合が全て下回ることが明らかに

- ・保護者から見た子どもの生活状況では、便秘状態にある子どもは便秘状態でない子どもに比べて、「睡眠時間」、「規則正しい食生活」など全ての項目において割合が下回りました。

(*)ROME III 基準とは 2006 年に発表された慢性機能性便秘症の国際的診断基準。
なお、昨年の調査結果については下記の URL よりご確認くださいませよう、お願い申し上げます。
URL : <https://www.toilet.or.jp/health/pdf/newsrelease160606.pdf>

【1】小学生の便秘実態

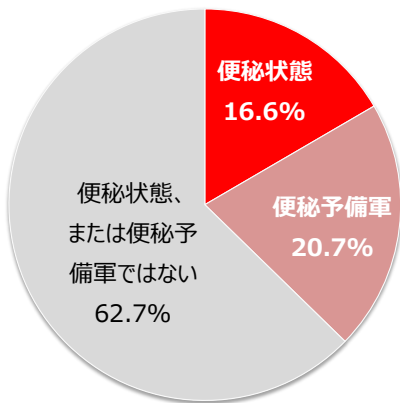
小学生の6人に1人(16.6%)が便秘状態で、3人に1人(37.3%)は便秘状態・便秘予備軍であることが判明！便秘状態の小学生の47.2%は誰にも相談したことがなく、保護者の26.6%は子どもが便秘状態にあると認識せず。

ROMEⅢの定義に照らし合わせ、本調査では下記条件のうち2つ以上に合致する人を「便秘状態にある」と定義する。また、下記条件のうち1つ合致する人を「便秘予備軍」と定義する。

- ・排便頻度が3日に1回以下
- ・便失禁がある
- ・便を我慢することがある
- ・排便時に痛みがある
- ・便が硬い
- ・トイレが詰まるくらい大きな便が出る

【Q1】あなたの排便状況について、以下の項目はそれぞれどの程度あてはまりますか。(MA) / N=4,777

小学生の子どもうち16.6%が便秘状態にあることがわかりました。さらに、20.7%が便秘予備軍にあたることわかりました。



※項目の結果を元にグラフを作成

<回答項目>

- ・なかなか出ないことがあり、いつもいきんでいる。
- ・おしりが切れる。血が付く。
- ・排便痛がある。
- ・あまりたまりすぎてお腹が痛くなった事がある。
- ・便秘で頭痛がでることもある。
- ・食が細くなる。アトピーが出やすくなる。
- ・残便がお腹にたまる。
- ・おならがいっぱい出る。
- ・口臭から便の匂いがすることがある。
- ・時々吐き気と腹痛がある。
- ・便がしばらく出ないと食欲がない。
- ・おならをよくする。出したいのに出ない事でトイレに長く入ってしまう。
- ・徐々に便が出ると、お尻がとても痛かったり、出血することがある。
- ・お腹が痛くなることあり、その時は下痢になり、その後また出なくなる。

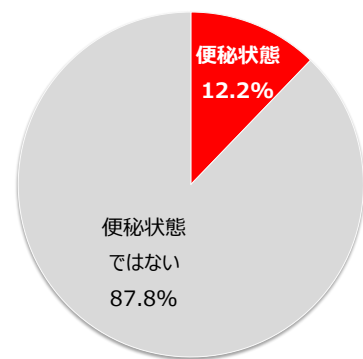
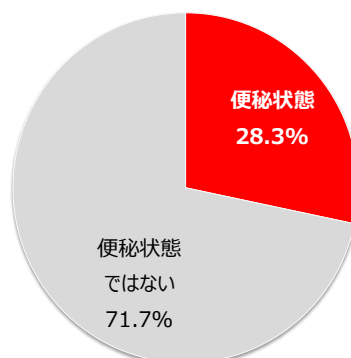
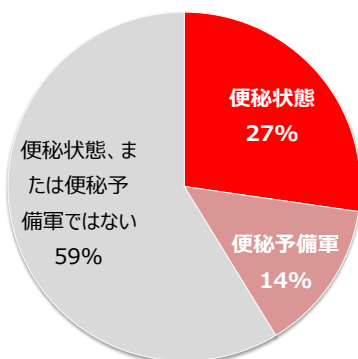
【Q2】あなたの排便状況について、以下の項目はそれぞれどの程度あてはまりますか。(MA) / N=4,777

保護者のうち27%が便秘状態にあることがわかりました。さらに、保護者が便秘状態でない子どもより、保護者が便秘状態である子どものほうが、16.1%便秘率が高いことがわかりました。

保護者全体 (n=4,777)

保護者が便秘状態の子ども (n=1,302)

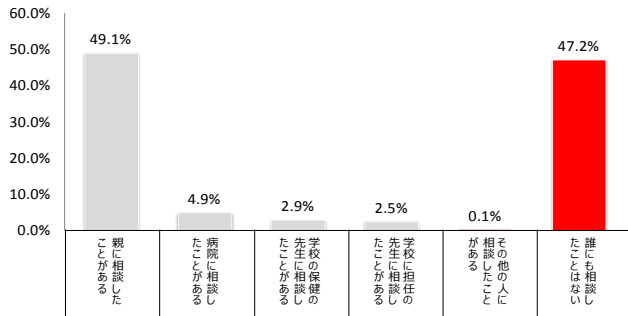
保護者が便秘状態ではない子ども (n=3,475)



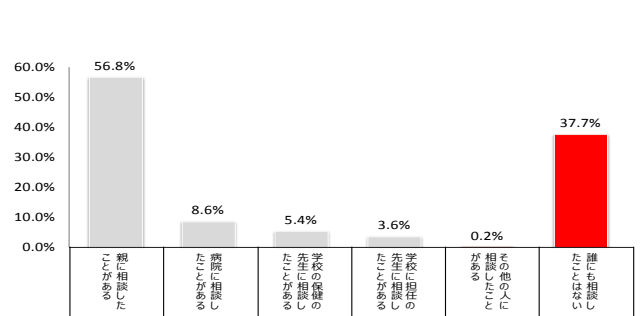
[Q3]あなたは、自分が便秘気味だと感じたとき、親や学校・病院に相談したことはありますか。(MA) /N=1,358

自分が便秘気味だと感じる回答した子ども 1,358 名のうち、47.2%が誰にも相談していないことが明らかになりました。
また、誰にも相談したことがないと答えた中で最も多かったのは、便秘予備軍の子どもで、48.1%いることがわかりました。

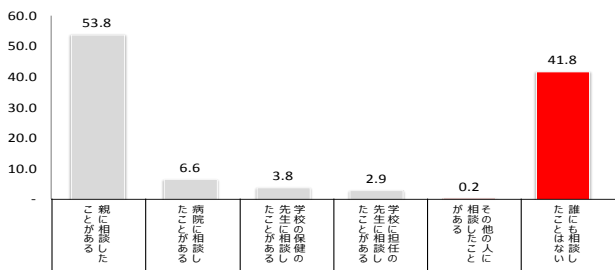
全体 (n=1,358)



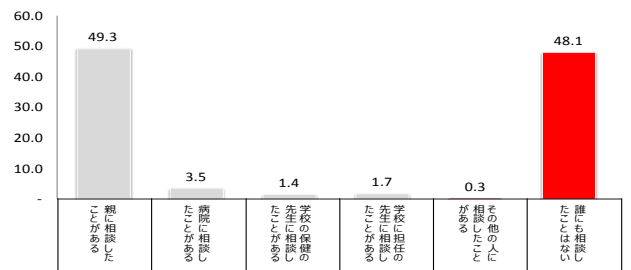
便秘状態の子ども(n=523)



便秘状態と便秘予備軍の子ども(n=870)



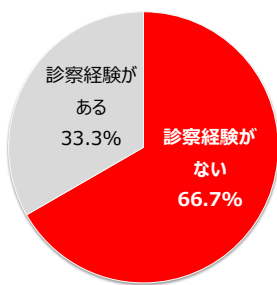
便秘予備軍の子供(n=347)



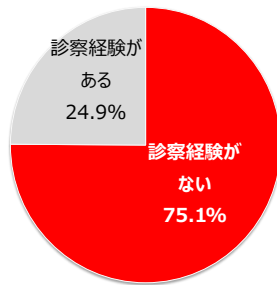
[Q4]あなたのお子さまは、過去に便秘が原因で、病院で診察を受けたことはありますか。(SA) /N=793

便秘状態に該当する子どもの 66.7%が便秘について診察を受けたことがないことが明らかになりました。また、便秘予備軍の子どもの 89.5%が診察を受けたことがないことがわかりました。

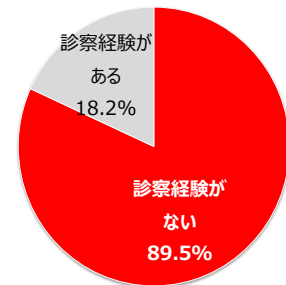
便秘状態の子ども (n=793)



便秘状態と便秘予備軍の子ども (n=1,780)



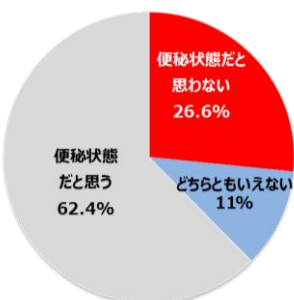
便秘予備軍の子ども (n=987)



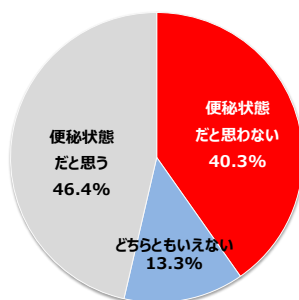
[Q5]あなたから見て、お子さまは便秘状態にあると思いますか。(SA) /N=793

便秘状態に該当する子どもの保護者の 26.6%が自分の子どもを便秘状態にあると認識していないことが明らかになりました。

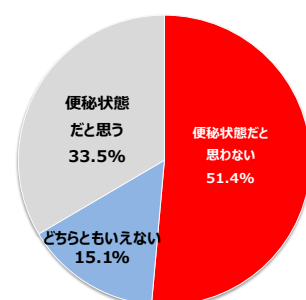
便秘状態の子ども (n=793)



便秘状態と便秘予備軍の子ども (n=1,780)



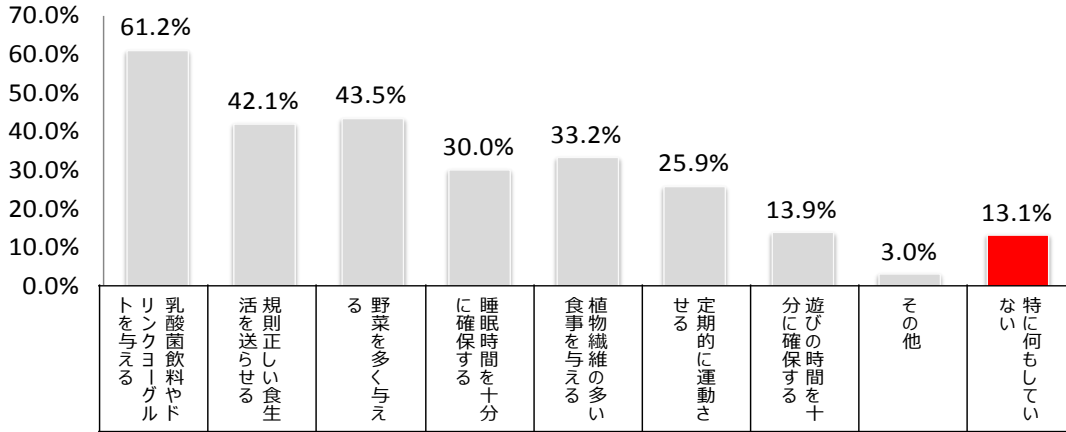
便秘予備軍の子ども (n=987)



便秘状態にある子どもの保護者のうち 13.1%が、なにも対策をしていないことが明らかに

【Q6】あなたはお子さまの便秘対策として普段どのようなことを行っていますか。(MA) / N=793

便秘状態にある子どもの保護者のみ抽出。13.1%の保護者が特に便秘対策をしていないことがわかりました。



便秘状態にある子どもが最も多いのは和歌山県で 24.0%

便秘状態にある子ども (Q1 参照) を都道府県別に見てみると、和歌山県が 24.0%で全国 1 位でした。

順位	都道府県	n	スコア
1	和歌山県	(104)	24.0%
2	静岡県	(104)	23.1%
3	群馬県	(104)	22.1%
3	長野県	(104)	22.1%
5	鳥取県	(79)	21.5%
6	高知県	(64)	20.3%
7	東京都	(104)	20.2%
8	山形県	(104)	19.2%
8	埼玉県	(104)	19.2%
8	新潟県	(104)	19.2%
8	富山県	(104)	19.2%
8	大阪府	(104)	19.2%
8	大分県	(104)	19.2%
14	北海道	(104)	18.3%
14	三重県	(104)	18.3%
14	長崎県	(104)	18.3%

順位	都道府県	n	スコア
17	福井県	(98)	17.3%
18	青森県	(104)	17.3%
18	宮城県	(104)	17.3%
18	茨城県	(104)	17.3%
18	岡山県	(104)	17.3%
18	香川県	(104)	17.3%
18	熊本県	(104)	17.3%
18	沖縄県	(104)	17.3%
25	島根県	(95)	16.8%
26	石川県	(104)	16.3%
26	福岡県	(104)	16.3%
26	鹿児島県	(104)	16.3%
29	宮崎県	(100)	16.0%
30	福島県	(104)	15.4%
30	千葉県	(104)	15.4%
30	岐阜県	(104)	15.4%
30	兵庫県	(104)	15.4%
30	愛媛県	(104)	15.4%

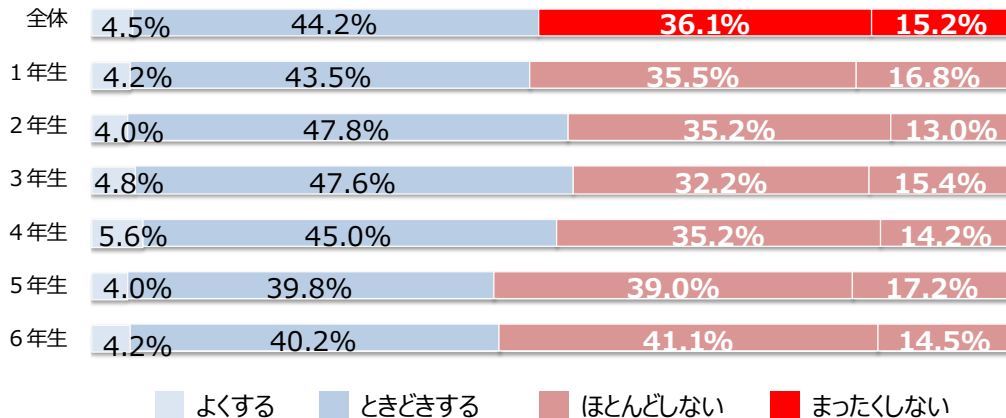
順位	都道府県	n	スコア
35	徳島県	(85)	15.3%
36	岩手県	(104)	14.4%
36	栃木県	(104)	14.4%
36	神奈川県	(104)	14.4%
36	奈良県	(104)	14.4%
40	京都府	(104)	13.5%
40	広島県	(104)	13.5%
40	山口県	(104)	13.5%
43	秋田県	(104)	10.6%
43	愛知県	(104)	10.6%
43	滋賀県	(104)	10.6%
46	佐賀県	(104)	9.6%
47	山梨県	(96)	6.3%

【2】学校における排便の実態

小学生の2人に1人（51.3%）が学校でうんちをしないと回答。
さらに学年が上がるほど排便時に人目を気にする傾向が明らかに

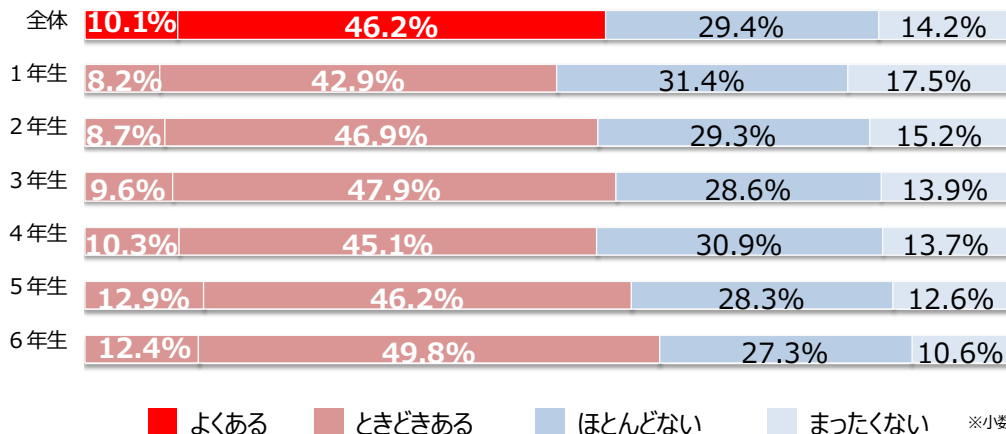
【Q7】あなたは普段、学校のトイレでうんちをしますか。(SA) /N=4,777

全体のうち「ほとんどしない」（36.1%）「まったくしない」（15.2%）と回答した子どもを合計すると、51.3%の子どもが学校のトイレでうんちをしないことがわかりました。また、5年生が学校のトイレでうんちをしない割合が多く、56.2%にのぼりました。



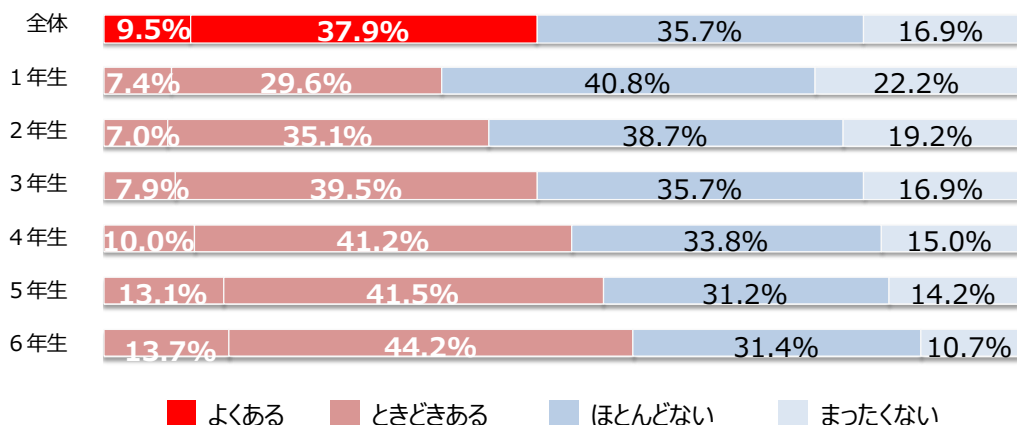
【Q8】あなたは学校でうんちをしたくなった時、我慢することはありますか。(SA) /N=4,777

全体のうち「よくある」（10.1%）「ときどきある」（46.2%）と回答した子どもを合計すると、56.4%の子どもが学校でうんちをしたくなった時に我慢していることがわかりました。また、その傾向は学年が上がるにつれて強まり（4年生を除く）、6年生では62.1%にのぼります。



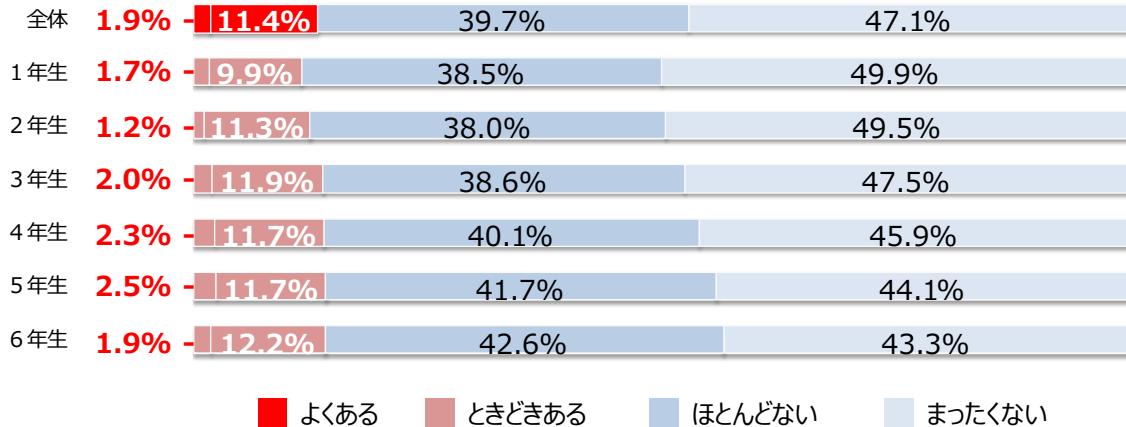
【Q9】あなたは学校でうんちをする際、人目を気にして人の少ないトイレを選ぶことがありますか。(SA) /N=4,777

全体のうち「よくある」（9.5%）「ときどきある」（37.9%）と回答した子どもを合計すると、47.4%の子どもが学校でうんちをする際、人目を気にして人の少ないトイレを選ぶことがわかりました。さらに、その傾向は学年が上がるにつれて強まり、6年生では57.9%にのぼります。



【Q10】あなたは学校でうんちをしたことで、友達にからかわれることはありますか。(SA) /N=4,050

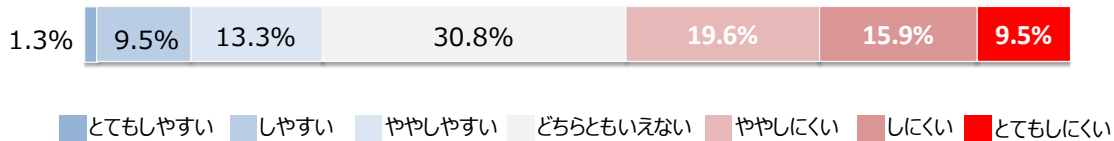
学校のトイレでうんちをする子どものみを抽出。「よくある」(1.9%)「ときどきある」(11.4%)と回答した子どもを合計すると13.3%の子どもが学校でうんちをしたことでからかわれた経験があることがわかりました。さらに、その傾向は低学年よりも、高学年のほうが強いことがわかりました。



学校のトイレはうんちをしやすと感じている子どもは24.1%に留まる。さらに排便の際に友達の目が気になっており、改善意向も高いことが明らかに

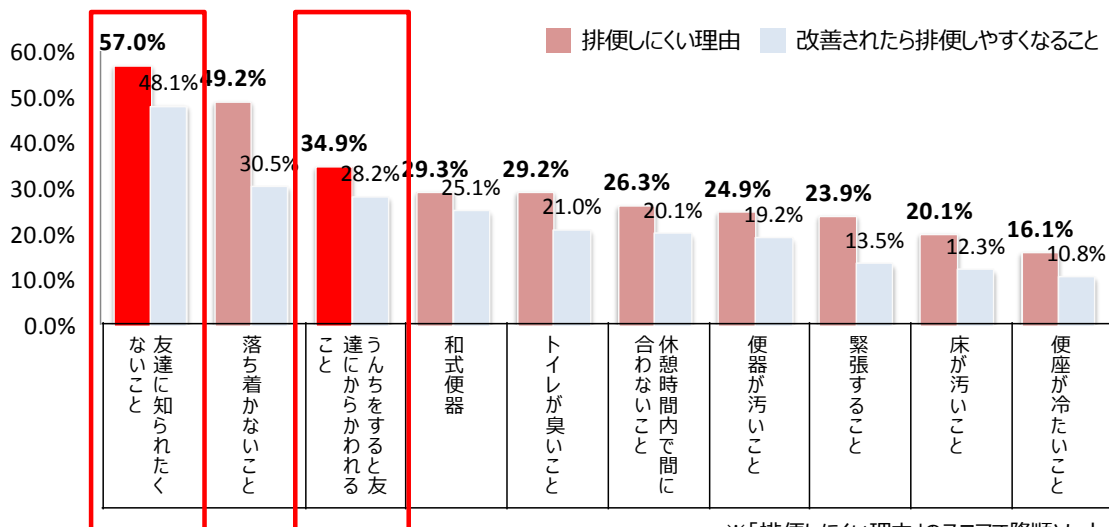
【Q11】あなたの学校のトイレは、うんちがしやすいと思いますか。(SA) /N=4,777

学校でうんちがしやすいと感じている子どもは全体の24.1%にとどまり、うんちがしにくいと感じている子どもは全体の45%にのぼります。結果として学校でうんちがしにくいと感じている子どもが多いことがわかりました。



【Q12】あなたが学校のトイレでうんちがしにくい理由はなんですか。(MA) /N=2,151

学校でうんちがしにくいと回答した45%の子どもにその理由を尋ねたところ、「友達に知られたくないこと」(57.0%)「友達にからかわれること」(34.9%)など、人目を気にしている傾向が明らかになりました。さらに改善意向も高いことがわかりました。



※「排便しにくい理由」のスコアで降順ソート

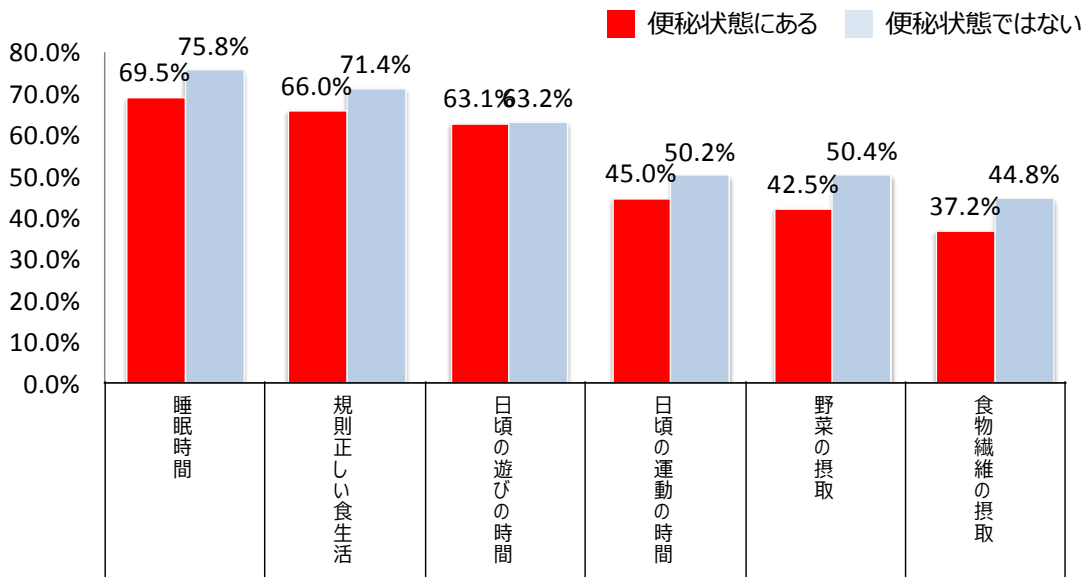
【3】子どもの食・生活習慣と便秘の関係性

便秘状態の子どもは、そうでない子どもに比べ、睡眠時間が短い・朝食を毎朝食べないなど、生活習慣に関する割合が全て下回る

【Q13】あなたのお子さまの生活について、以下の事柄は十分に出来ている（とれている）と思いますか。

(MA) / N=4,777

便秘状態にある子どもは、そうでない子どもに比べて、正しい生活習慣の割合が低いことがわかりました。

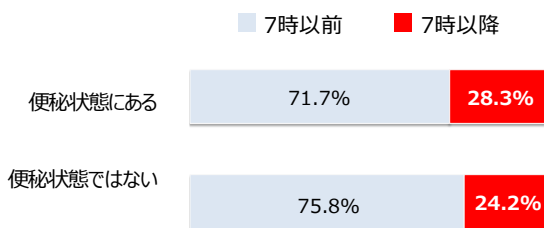


※「便秘状態」のスコアで降順ソート

便秘状態にある子どもは、そうでない子どもと比べて 7 時以降に起床する子、22 時以降に就寝する子が多い

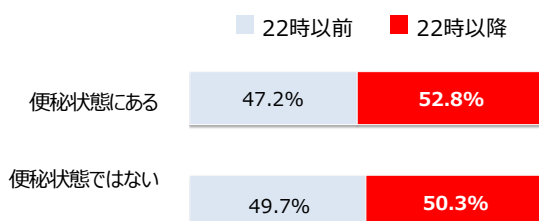
【Q14】あなたは学校のある日は、何時頃に起きていますか。(SA) / N=4,777

便秘状態にある子どものほうが、朝 7 時以降の起床が多いことがわかりました。



【Q15】あなたは学校のある日は、何時頃に寝ていますか。(SA) / N=4,777

便秘状態にある子どものほうが、夜 22 時以降の就寝が多いことがわかりました。

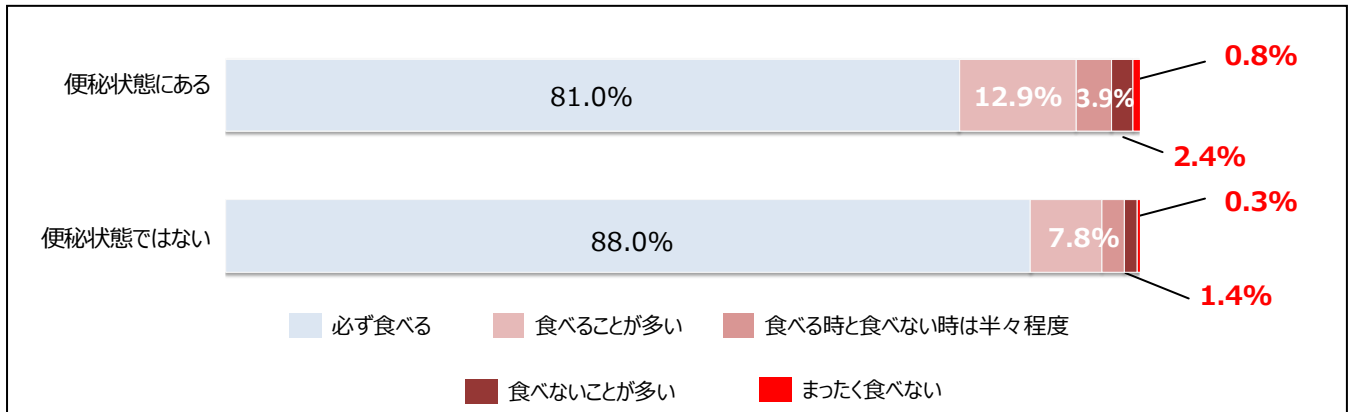


便秘状態にある子どもは、そうでない子どもに比べて「毎日朝食を食べる」割合が平日・休日ともに少ないことが判明

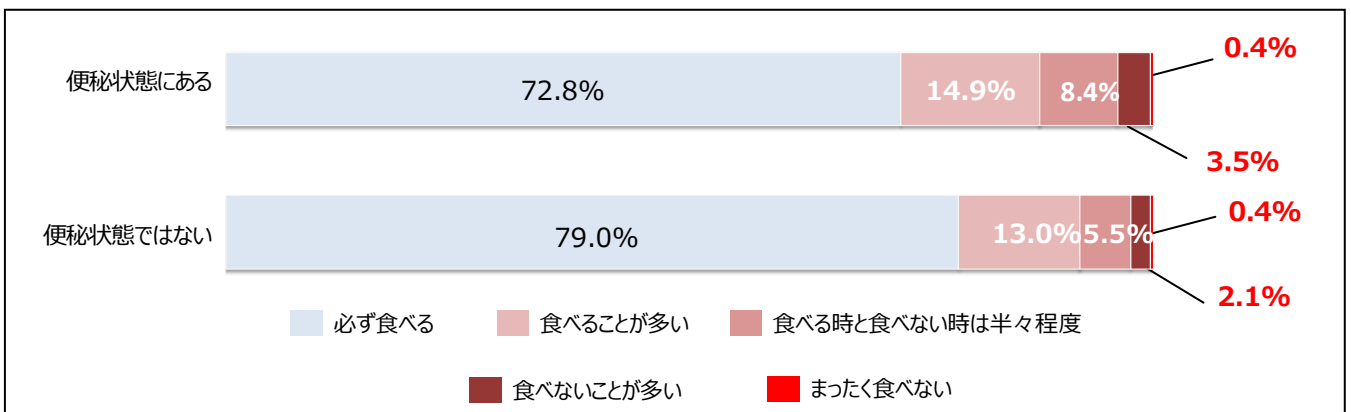
【Q16】あなたは、普段朝食を食べていますか。平日と休日のそれぞれについてお答えください。(SA) / N=4,777

便秘状態にある子どもは、そうでない子どもに比べて、朝食を毎日食べている割合が低いことがわかりました。

<平日>



<休日>



以上

総括

今回の調査結果を受け、さいたま市立病院小児外科部長の中野 美和子先生にコメントを頂戴しております。

昨年の調査と同様に少なからぬ児童が便秘であることが判明した。便秘状態とされた児童は、医学的にはすぐに慢性機能性便秘症として、治療を開始したほうがよいことを意味し、便秘予備軍は、食事を含めた生活習慣を調整すべき状態であり、それによって改善を得られる可能性が高いが、放置すれば、便秘症に移行する可能性が高そうだ。

また、今の時点でそう強くない治療を開始したほうがよい児童も含まれていそうである。長寿が予想される現代では、大腸の状態を良好に保つことが、排便のみならず、生活習慣病に対しても良い効果が得られることが数々の調査で明らかにされつつある。

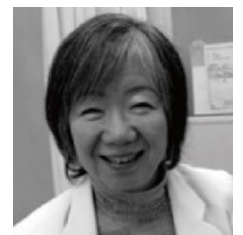
医師の目から見ると、子どもの健康状態は、学校の成績より大事である。排便に関しては、小児期の便秘は思春期以降に改善する可能性もあるが、そのまま持ち越すことも、特に女兒では多く、一定以上の悪化は、深刻な結果をもたらすこともある。それよりもまず、子どもの身体を親がきちんと見ていることが、子どもに心理状態にとって、重要なことではないだろうか。まず、認識してほしい。

生活習慣の調整が排便状態にとって重要なことが、今回の調査でみてとれるし、それが重要なことはまちがいない。しかし、便秘状態と判断された児童は、便秘症という病気であり、病気としての認識も必要で、まず生活習慣調整を試み、1 カ月程度で改善傾向がなければ、医療機関に相談することが望ましい。子どもが実際に苦しんでいるのであれば、すぐに受診したほうが良い。

学校のトイレについては、トイレ施設自体の改善も必要だが、排便をタブーにしないような学校、家庭の文化を作っていくことが望まれる。教育者も排便についての知識を増やし、困っている子どもを援助していただきたい。

監修：中野 美和子(なかの みわこ)先生について

国立小児病院・国立成育医療センターを経て、現在 さいたま市立病院小児外科部長。
小児外科分野で、代謝・栄養、消化管機能の臨床研究に携わっている。さいたま市立病院では、排便外来を開設し、先天性の疾患による排便異常、及び、重症の小児機能性便秘症などの消化管機能異常の治療にあたっている。近著「赤ちゃんからの便秘問題」（言叢社）医学博士、日本小児外科学会指導医。



ラブレッタプロジェクトについて

生活習慣や食生活が多様化する中、「子どもの便秘」が増加している現代。子どもたちの学びの場であり、生活の場でもある小学校のトイレの老朽化や、小学校での排便教育が浸透していない現状があります。

便秘は子どもの身体の負担となるだけでなく、辛い思いもさせてしまいます。「子どもの便秘」解消は早急に取り組むべき社会的課題です。

そこで NPO 法人日本トイレ研究所とカゴメ株式会社が旗揚げ役となり、子どもたちの便秘解消を目指すラブレッタプロジェクトを共同で立ち上げました。

子どもたちの健やかな成長を応援するため、「腸内環境の改善」、「排便意識の改善」、「トイレ空間の改善」に取り組んでまいります。

プロジェクト URL : <http://www.kagome.co.jp/nyusankin/labretta-pjt/>

プロジェクト概要について

本プロジェクトは、「腸内環境の改善」「排便意識の改善」「トイレ空間の改善」という3つのテーマを掲げ、昨年度は、世田谷区立喜多見小学校（東京都）と福島市立烏川小学校（福島県）の計2校でラブレッタプロジェクトトイレお披露目セレモニーを実施いたしました。

本年度は、全国の小学校から6校(※)で「腸内環境の改善」「排便意識の改善」「トイレ空間の改善」に取り組み、子どもたちの健やかな成長を応援してまいります。

※1校(デラックス版) :

「トイレ空間の改善(トイレの洋式化、トイレの清掃、床面の乾式化、壁面の塗装、教育シールの貼付、児童参加型アートワーク)」、「意識の改善(食と排便の大切さを学ぶ授業)」、「腸内環境の改善(ラブレ菌を含む乳酸菌飲料の飲用)」

5校(スタンダード版) :

「トイレ空間の改善(トイレの清掃、床面の乾式化、壁面の塗装、教育シールの貼付)」、「意識の改善(食と排便の大切さを学ぶ授業)」、「腸内環境の改善(ラブレ菌を含む乳酸菌飲料の飲用)」

プロジェクト名について

本プロジェクト名にある『ラブレッタ』とは、カゴメが長年に渡り研究を続けており、お通じの改善効果が期待できる京都生まれの植物性乳酸菌『ラブレ菌』と、イタリア語で「トイレ」を意味する「toiletta (トレッタ)」とを組み合わせた造語です。『ラブレッタ』には、“LOVE”+“トイレ”という意味も掛け合わせ、子どもたちにとってトイレを親しみやすい前向きなものとして捉えて欲しい、との願いを込めました。

NPO 法人 日本トイレ研究所について

日本トイレ研究所は、「トイレ」をとおり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。トイレから、環境、文化、教育、健康について考え、すべての人が安心してトイレを利用でき、ともに暮らせる社会づくりを目指している。近年は、「子どもたちのトイレ・排泄」「災害時のトイレ・衛生対策」「世界をもてなすトイレ環境づくり」「自然エリアにおけるトイレ・し尿処理対策」を主なテーマとして、行政や研究機関、企業、市民、団体等と連携しながら活動を展開。

日本トイレ研究所ホームページ <http://www.toilet.or.jp/profile/>

